Pentru mine, cel mai important rămâne faptul că la acest "experiment holistic" au luat parte, în decursul a 8 ani, peste patruzeci de mii de participanți. Experiența benefică trăită și ameliorarea anumitor suferințe au întărit încrederea acestora de a reveni de fiecare dată și a făcut ca această meditație să poată continua, săptămână de săptămână, lună de lună, dându-se astfel, examenul real în ceea ce privește rezultatele benefice obținute prin practicarea sa.

Autorul

GALERIA Nr 30
112574
Lei 36,00

tura.ro
145-090-2
03516
0888928

FLACARA VIOLETA

TEODOR VASILE, D.Sc., Ph.D.

ustrație Coperta 1: Alexandru Balint

TEODOR VASILE, D.Sc., Ph.D.

FLACĂRA VIOLETĂ

O terapie complementară integrativ-holistică creată prin întrepătrunderea elementelor psihoterapeutice experiențiale cu tehnici specifice abordate de medicina alternativă

Peste 35.000 de exemplare vândute în primul an de la apariție

Credendo Vides

Pro Editură și Tipografie

viziunea mea concepe acțiunea de redobândire a sănătății (sau de menținere a acesteia) ca pe o terapie completă care se adresează ființei umane în întreg ansamblul ei, elementele călăuzitoare, atât pentru terapeut, cât și pentru pacient fiind activarea și utilizarea în procesul de vindecare și de evoluție a legăturii profunde Om – Dumnezeu, a Luminii, a Credinței și a Iubirii. Când pacientul, călăuzit de un terapeut complet, care s-ar dori în primul rând un vindecător spiritual, cu ajutorul Luminii și al Iubirii, ajunge să-și conștientizeze identitatea profundă, esența divină sau pe Domnul Dumnezeu din/în Inima sa, atunci suferința începe, într-un fel sau altul, să dispară.

Sănătatea o poți păstra cu adevărat doar prin deplina conștientizare a Identității tale: *„Sunt Copilul Domnului și sunt creat din Lumină, după Chipul și Asemănarea Sa"*, pentru că, deopotrivă Domnul, „Tatăl Nostru, prin Iubirea cea nemărginită" și Lumina sunt Fundamental incompatibile cu suferința, întunericul sau cu boala, indiferent pe ce plan se manifestă ele. Elementele definitorii ale Sinelui Adevărat, Dumnezeu și Lumină (adică Scânteia Divină) sunt prezente în noi, precum și natura esențială a Divinității Supreme, Iubirea. Credința, doar credința noastră poate descătușa aceste Forțe Divine și ne poate transforma, prin Dăruirea de Sine, în ceea ce suntem în fapt, Ființe de Lumină! Vindecarea se află chiar în noi, în mintea și în sufletul nostru, în ceea ce gândim, în ceea ce înfăptuim, în acțiunile noastre de zi cu zi... aceasta este taina cea adevărată a vindecării!

FLACĂRA VIOLETĂ

Flacăra Violetă®

Toate drepturile acestei cărţi sunt rezervate domnului Teodor Vasile.
Reproducerea parţială sau integrală a textului sau imaginilor fără acordul scris al autorului este interzisă şi se va pedepsi conform legilor în vigoare.

Flacăra Violetă®

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
VASILE, TEODOR
Flacăra violetă / Teodor Vasile. - Bucureşti :
Pro Editură şi Tipografie, 2007
ISBN 978-973-145-090-2

294.527

Redactor: Adriana Diaconescu
Corectură: Carmen Golgojan

Comenzile se primesc la:
Pro Editură şi Tipografie S.R.L.
Tel./fax: 021-490.62.35; Tel.: 021-490.62.36
E-mail: proeditura@b.astral.ro
O.P. 26, C.P. 13;
Str. Băiculeşti nr. 1, sector 1, Bucureşti

TEODOR VASILE

FLACĂRA VIOLETĂ

Flacăra Violetă®

Pro Editură şi Tipografie

Notă pentru cititori

Nici una dintre recomandările sau învățăturile cuprinse în această carte nu sunt destinate să înlocuiască serviciile medicului, psihoterapeutului sau psihiatrului tău. La fel cum cartea nu este destinată să ofere o alternativă pentru tratamentul medical profesionist.

Cuvânt de Început

M-am gândit îndelung la ce aş putea să vă scriu într-un început, pentru a vă putea aduce din scaunul vostru, din locul unde vă aflați acum când răsfoiți aceste pagini, cum aş putea să vă aduc în lumea mea, în magica mea lume.

Mi-am amintit cuvintele lui Einstein, pe care, culmea, le-am primit de la o colegă, după o meditație asemănătoare cu cea despre care urmează să citiți mai departe. Dar, până atunci, să vă spun ce credea Einstein despre această viață: „Îți poți trăi această viață ca pe un continuu Act de Magie sau o poți trăi fără să vezi nimic magic în ea!"

TU, doar TU, cel ce ții această carte acum în mână, eşti cel care hotărăşti cum vrei să îți trăieşti viața. TU eşti acela care alegi. Poți închide acum această carte şi mâine dimineață să te duci să o înapoiezi vânzătorului, poți să o citeşti şi să negi experiențele trăite de miile de oameni ce au accesat această Cale descrisă între coperțile acestei cărticele – şi este cam acelaşi lucru, ba mai mult, pierzi şi banii pe care i-ai dat pe ea şi, bineînțeles, şi prețiosul tău timp. Sau ai putea să reflectezi asupra vieții tale şi să-ți găseşti propria TA Cale de a-ți trăi viața, ca pe un continuu Act de Magie. Rămâne ca Tu să fii cel care decizi...

Această carte a apărut cu greu, ce-i drept au contat foarte mult în întârzierea acesteia frământările mele, dacă fac bine sau rău scriind o astfel de carte. Dacă nu cumva prezentând o astfel

de metodă nu o să aduc un prejudiciu medicinii alternative sau complementare, fiind un partizan promotor al acesteia. Mi-a fost teamă că publicul larg din România nu este pregătit să acceadă sau să accepte o astfel de „cale".

Ideea de meditație pentru sănătate este perimată în România. Însăși Credința în Dumnezeu este afectată la un număr din ce în ce mai mare de persoane atât din România, cât și din întreaga lume. Acel dicton „Credendo Vides" – crede și vei vedea, din nefericire nu este accesibil pentru marele public intoxicat și așa de prea multe show-uri politice, sociale si economice desfășurate în această mult prea încercată țară.

Societatea românească se hrănește cu genul de „știri de la orele 17:00" sau 19:00 sau cu „știrile de noapte", unde exemplele negative sunt transformate la nivel de scară universal valabilă.

Cu toate acestea, într-un final, m-am simțit dator față de Dan, de amintirea sa, față de foști colegi de facultate care au fost decimați de o societate manipulată de teamă și poate, cel mai mult, cu siguranță, au contat cei care mi-au fost alături în acești ani, cei împreună cu care am făcut această meditație, fiecare dintre ei simțind efectele binefăcătoare ale acesteia. Ei sunt cei ce mi-au cerut să scriu această carte. Datorită lor vă scriu acum aceste rânduri...

Nu cred că societatea românească este pregătită acum pentru a primi așa ceva, dar, cine știe, poate peste cinci sau poate peste zece ani, când copiii mei vor fi deja mari, această carte va avea puterea de a schimba în mai bine destinul unor oameni...

Pace, Lumină, Iubire!

O Poveste...

Cândva, în trecut, nu ştiu dacă în perioada de tristă amintire în care Inchiziţia făcea multe victime doar de dragul unor băi sângeroase şi în momentul în care în istorie se manifesta, în mod excesiv, poate mai mult decât oricând, puterea unor oameni „Prea întunecaţi", aşadar, în vremurile acelea, undeva pe o insulă, lângă vechiul continent, trăiau trei călugări, trei pustnici, care făceau minuni, vindecând oameni. Bolnavii de pe continent, aflând despre ei, traversau marea cu barca, se supuneau tratamentelor celor trei călugări, revenind după aceea la casele lor, vindecaţi. Asta a făcut ca faima lor să crească vertiginos. Până într-o zi când, Prea Înaltul Scaun a hotărât că episcopul din regiunea respectivă nu îşi îndeplinea îndatoririle. Prin urmare a fost trimis să îi alunge pe cei trei călugări despre care se ştia că sunt puţin cunoscători într-ale cititului şi ale scrisului, ceea ce însemna că nu puteau să propovăduiască numele şi cuvântul Domnului. Neştiind carte, nu cunoşteau dogma, necunoscând dogma, nu ştiau să se roage la Bunul Dumnezeu, ceea ce presupunea că harul lor provenea din cu totul altă parte, mult mai obscură. Şi pentru că acel episcop fusese şi el cândva salvat de cei trei călugări, a refuzat ordinul de a-i aresta. Drept urmare, Prea Înaltul Scaun a hotărât să trimită un nou episcop, cu misiunea precisă de a rezolva această problemă, într-un fel sau altul. A doua zi dis-de-dimineaţă, acesta s-a îmbarcat pe corabie, a traversat marea şi, coborând pe insulă, a văzut cum o mulţime de oameni stătea la rând în faţa celor trei călugări aşteptând vindecarea. Călugării în-

Hristos Pantocrato
binecuvântează un
sub el. Sferele Jupit
sunt locuite de ordi
În centru, apare ha
cu diviziunea în fo
a celor trei contine
Europa şi Africa, o
bine-cunoscută inc
Antichitatea clasic
înfăţişa Asia ca av
întindere ca cea a E
şi a Africii laolaltă
verticală a T-ului
Mediterană, iar ce
este alcătuită din E
Neagră şi Nil. (M
lui Lambert din S
1260, Paris.*)*

tindeau brațele spre ei, bolboroseau ceva în șoaptă și bolnavii se însănătoșeau în mod miraculos.

A stat așa o zi întreagă uitându-se la ei, după care, seara târziu, i-a întrebat:

– Și cum faceți voi vindecările, pentru că am auzit că nu știți să citiți. Este adevărat?

– Păi, știți, Preasfinția Voastră, noi nu prea știm carte pentru că nu am avut nici timp și nici posibilități să învățăm.

– Hm, deci nu știți carte, dar v-a spus vreodată cineva, un preot, de pildă, cum anume să vă rugați la Domnul, ca să primiți acea Lumină Vindecătoare? Este cineva care v-a deschis ochii către Lumină?

Călugării au răspuns în cor:

– Preasfinția Voastră, nu a venit nimeni la noi să ne învețe, a venit direct această Lumină.

– Hm, ciudat! A venit și v-a găsit aici, pe această insulă pustie, dar nu văd nici un semn creștin pe aici.

– Păi, știți, Preasfinția Voastră, a venit dintr-odată, ca o străfulgerare.

– Hm, așa dintr-odată... Și ce făceați când v-a venit această străfulgerare?

– Eram pe ogor, aram și, dintr-odată, a venit această Lumină și ne-a dezvăluit Harul nostru.

– Așadar, nu într-o Sfântă Biserică, nu la Înaltul Scaun, nu acolo unde există un ritual, cineva care să vă încoroneze... Preoții au pus mâinile pe voi? Nu s-a întâmplat nimic, nici un fel de înnobilare, nimic, nimic?

– Nu, Preasfinția Voastră.

– Și cum v-a găsit, așa dintr-odată?

– Da, așa. Dimineața, toți trei am plecat la muncă și atunci s-a întâmplat minunea.

– Și v-a dat acest har, dintr-odată, da? Hm, hm, așadar, n-a fost... Mda... Mai bine spuneți-mi cum vă rugați?

– Păi, știți, Preasfinția Voastră...

– Spuneți-mi repede, dar să nu blasfemiați, pentru că atunci știți ce vă așteaptă – rugul sau spânzurătoarea! Spuneți-mi cum vă rugați!

– Păi, simplu: noi suntem trei, Doamne, Tu ești Trei, dă-ne Lumina și Puterea ta vindecătoare, să tămăduim pe păcătosul din fața noastră și spunem numele de Botez al acestuia...

– Cum? Asta e blasfemie! Voi vă considerați Dumnezeu? Ce înseamnă asta, cum să vă dea vouă direct, așa? Nu aveți cum, trebuie să vă rugați pentru asta!

– Păi, da, știți, noi așa am vindecat până acum.

– Nu se poate! Înseamnă că voi sunteți în solda celuilalt. Nu e puterea lui Dumnezeu și nu cred că sunt tămăduiri ceea ce faceți voi! Nu, este deșertăciune, e altceva. De acum încolo, în fiecare zi, o să învățați cu mine. Eu am să vă predau dogma așa cum trebuie și voi o să rostiți numai cuvintele pe care vi le spun eu. De acum încolo, numai respectând dogma, veți face vindecările. Cei care trebuie să se vindece se vor vindeca, iar cei care nu trebuie să se vindece, se vor duce și în alte părți, că au unde.

Episcopul a petrecut cu ei două săptămâni, dar se chinuia îngrozitor învățându-i, pentru că, bieții călugări, pe lângă faptul că nu știau să citească, mai erau și foarte naivi. Ei nu știuseră toată viața altceva decât să are pământul și să trăiască în mijlocul naturii. Deși erau de o puritate ingenuă, ei aveau înțelepciunea lor, o înțelepciune primită de la lucrurile mărunte, din viața de zi cu zi, din viața aceea simplă și curată.

Și în fiecare zi îi învăța, îi învăța, îi învăța, dar, după trei săptămâni, episcopul nu a mai rezistat și a izbucnit:

– Măi să fie! Am un jilț de catifea în episcopia mea, am tot ce îmi trebuie, pot să mă delectez cu cele mai alese bucate, pot să stau liniștit, pentru că mă slujesc o sută de servitori, și eu am venit aici, ca să stau în sălbăticie, în frig și să mă lupt cu trei analfabeți! Nu mai pot, fie ce-o fi, trebuie să rezolv situația.

Și, în sfârșit, după alte trei săptămâni, a reușit să îi învețe o strofă dintr-o rugăciune. Le-a spus:

– Eu am să plec acum. Nu vă declar eretici, pentru că ați avut bunăvoință și ați învățat o strofă din această rugăciune. Să o țineți minte și să o spuneți de fiecare dată când veți face vindecări. Să spuneți numai strofa asta, nici un cuvânt în plus.

Călugării, umili, cu capul în jos, i-au răspuns:

– Da, Preasfinția Voastră.

Pe înserat, episcopul s-a îmbarcat pe vapor mulțumit, pentru că nu trebuise să-i declare eretici pe cei trei călugări, anatemă care le-ar fi atras imediat condamnarea la moarte. Mai era mulțumit și pentru că îi învățase și educase, îndeplinindu-și rolul lui de episcop, apropiindu-i în felul acesta mai mult de Bunul Dumnezeu. Fericit și plin de vise, își făcea planuri despre viitor, despre felul cum își va petrece el anii ce vor veni în tihnă. Pe la mijlocul

Sufletele se înalță din tărâmul elementelor prin sferele planetelor, cele patru niveluri ale sufletului și cele nouă coruri de îngeri, până la cele mai înalte sfere ale Ideilor platonice. Deasupra tuturor stă înscăunat Hristos.; (Manuscris anonim, *secolul al XII-lea)*

drumului, cerul s-a întunecat dintr-odată și s-a pornit un vânt puternic. Valurile au început să se înalțe periculos neliniștindu-i pe marinari. La un moment dat, au văzut pe insulă o luminiță, care creștea pe măsură ce se apropia de ei. Marinarii au crezut că este un semn divin și, speriați, s-au retras, așteptându-se ca ambarcațiunea lor să se scufunde în orice clipă. În rafalele de vânt ce se întețeau tot mai mult, au deslușit cu toții, de data asta, trei luminițe desprinse din cea inițială, care se apropiau de ei. Episcopul, înspăimântat, privea într-acolo și nu știa ce să facă.

S-a uitat, însă, mai bine, și i-a văzut pe cei trei călugări care veneau călcând pe apă, luminând calea:

– Preasfinția Voastră, Preasfinția Voastră, am uitat strofa!!!

Poate din teamă, poate din respect sau admirație, cuvintele episcopului au răsunat astfel:

– Rugați-vă așa cum știți voi! Întoarceți-vă și rugați-vă așa cum știți voi, pentru că faceți foarte bine!

Este o poveste cu final deschis. Unii oameni ne spun cum să ne rugăm, alții ne spun ce am greșit sau cum trebuie să procedăm. Ceea ce ar fi bine să știm, să cunoaștem cu toții, lucrul cel mai important este acela de a ne asculta sufletul în tot ceea ce facem. O rugăciune simplă în care poți să îi spui pe nume Domnului este suficientă. Dar să ți-L apropii și să conștientizezi că El trăiește undeva, că există, că este scânteia Divină din fiecare dintre noi, acolo, în pieptul nostru, acolo unde se află, poate, inima, sau în apropierea ei, acolo unde se spune că este situat sufletul. Să-l avem cu noi în permanență, și atunci când suntem triști, și atunci când suntem supărați, și atunci când suntem fericiți. El există, e cu noi.

Credeți în El și veți vedea că minunile se săvârșesc aievea. Aici, chiar sub ochii noștri.

Credeți și veți vedea...

I

Ce este Flacăra Violetă?

Dezvoltarea spirituală este un proces prin care oamenii obțin o mai bună autocunoaştere şi credință în Dumnezeu. Fiecare ființă umană are un corp fizic, o minte şi un suflet. Raportându-ne la acestea putem spune că dezvoltarea spirituală înseamnă să conştientizăm faptul că adevăratul nostru Eu este sufletul (nu corpul sau mintea). Oamenii s-au obişnuit atât de mult să se identifice cu propriul corp sau cu propria minte, încât nu mai pot face distincția între acestea şi sufletul lor.

Vom reuşi să ne eliberăm mintea doar atunci când vom dori să ne îndreptăm atenția spre fiecare zonă în care avem suferințe. Acest lucru nu înseamnă că va trebui să ne împotmolim în întreaga noastră istorie de viață, ci doar să ştim cum să le mânuim astfel încât să ne putem elibera de părți mari şi dureroase din trecutul nostru.

Putem folosi cu uşurință meditația şi practicile spirituale pentru a suprima şi evita anumite sentimente sau anumite perioade dificile din viața noastră. Durerea este greu de atins. Avem nevoie să ne uităm la întreaga noastră viață şi să ne întrebăm: „care sunt lucrurile asupra cărora sunt conştient şi care sunt lucrurile pe care le evit?", „obişnuiesc să mă ascund?", „care sunt domeniile în care mă simt în largul meu şi în care domenii mă simt temător sau constrâns?"

Dacă ar fi să ne referim la diversele metode folosite de-a lungul timpului în scopul autocunoaşterii şi dezvoltării personale am ajunge la concluzia că meditaţia este calea cea mai eficientă şi aici aş putea să dau multe exemple, toţi marii iniţiaţi au abordat această cale.

Flacăra Violetă este o meditaţie, atât interactivă, cât şi integrativă. Cum adică o „meditaţie interactivă"? Simplu – în primele minute ale meditaţiei, după ce te-ai relaxat şi ai intrat deja în starea contemplativă, primeşti prin puterea credinţei tale acel crâmpei de Lumină, cu ajutorul căruia vei „arde" tot ceea ce înseamnă suferinţă, întuneric, durere, în locul lor aducând Lumina, Pacea, Iubirea. După ce ai primit această Luminiţă, acest dar Divin, Dar cu Har, îl creşti TU, TU singurel, şi cu fiecare expiraţie creşti această Lumină, te învălui în Ea şi apoi, cu ÎNCREDERE şi CREDINŢĂ, o aduci înăuntrul tău, luminându-ţi Sufletul, Mentalul şi Trupul. Cineva, mai experimentat, ar spune simplu: Introspecţie.

Atunci când suntem capabili să ne îndreptăm atenţia spre interior, spre realităţile spirituale din interior, şi nu spre lumea exterioară, descoperim că suntem un crâmpei din Scânteia Divină şi că Dumnezeu se află în interiorul nostru. Şi acest proces, al deturnării atenţiei dinspre exterior spre interior, îl putem face cu ajutorul meditaţiei.

Deci, revenim: primeşti această Luminiţă pe care TU o creşti, după care o aduci înlăuntrul Tău, apoi, cu ajutorul ei, arzi tot ceea ce înseamnă suferinţă şi pentru că TU, TU singur, singurel, vei face toate astea, se numeşte simplu: Meditaţie Interactivă. Asta o deosebeşte de meditaţia contemplativă în care „stai" şi te rezumi la „doar a primi"...

De ce am spus, la început, şi integrativă? Deoarece, în cadrul său, sunt cuprinse o sumă de elemente specifice practicilor Mind Control, Autocontrol, NLP, Artelor Marţiale, Yoga, Qi Qong şi, nu în ultimul rând, elemente de isihasm şi rugăciune.

Povestea ei începe în urmă cu aproape 15 ani, când m-am decis să urmez cea de-a doua facultate, profilul Parapsihologie. Aici, în cadrul cursurilor practice şi a schimburilor cu alte Universităţi, am avut şansa să particip la seminariile Dr-ului Schultz, de la Institutul din Viena, invitat de Prof. Univ. Dr. Ing. Alexandru Măruţă, pe atunci Decanul Facultăţii de Parapsihologie şi Ştiinţe Cognitive din cadrul

Univesrsităţii Ecologice din Bucureşti. El ne-a predat, într-o formă primară, alături de alte ritualuri, şi această meditaţie cu ajutorul Flăcării Violete, care iniţial trebuia să fie o flacără „rece" şi care lucra asupra câmpurilor energetice, purificându-le şi armonizându-le.

Încă de la început, Dan[1] a avut încredere şi m-a ajutat mult în adaptarea acestui ritual, datorită Lui am reuşit să fac astăzi tot ceea ce fac. De asemenea, în peregrinările mele am căutat să aduc elemente noi acestui ritual care, aşa cum a venit el iniţial, era destul de fad şi nu avea nici o legătură cu invocarea ajutorului Divin. Am schimbat mult acest ritual după întoarcerea mea din India şi pot spune că îi datorez multe din aceste influenţe Excelenţei Sale Dr. Brahma Suresh Kumar Agarwal, care locuieşte în Tibetul Indian. Domnia Sa a avut amabilitatea de a-mi îndruma paşii şi spre o altă „Cunoaştere".

În afară de influenţele tibetane, cele din Raja, Agni Yoga şi celelalte practici indiene, primite de-a lungul peregrinărilor mele, în cadrul ritualului am introdus şi elemente de energetică chineză specifice practicilor uzuale de Qi Qong şi Arte Marţiale, în aşa fel încât, în afară de purificare, practicantul să poată avea la sfârşitul ritualului înmagazinată o cantitate suficientă de energie cumulată pe fiecare meridian ce guvernează fiecare organ în parte şi care să-i asigure funcţionarea la parametri optimi, pentru următoarele şapte zile, a întregului organism. De ce şapte zile? Pentru că, de mai bine de opt ani practic regulat această meditaţie, săptămânal, în fiecare zi de joi, între orele 19:00 şi 21:00, indiferent de condiţiile climatice, cu un grup de colegi, alcătuit, în medie, din aproximativ 35 de persoane, făcând excepţie de la aceste meditaţii doar perioadele în care am fost plecat din ţară.

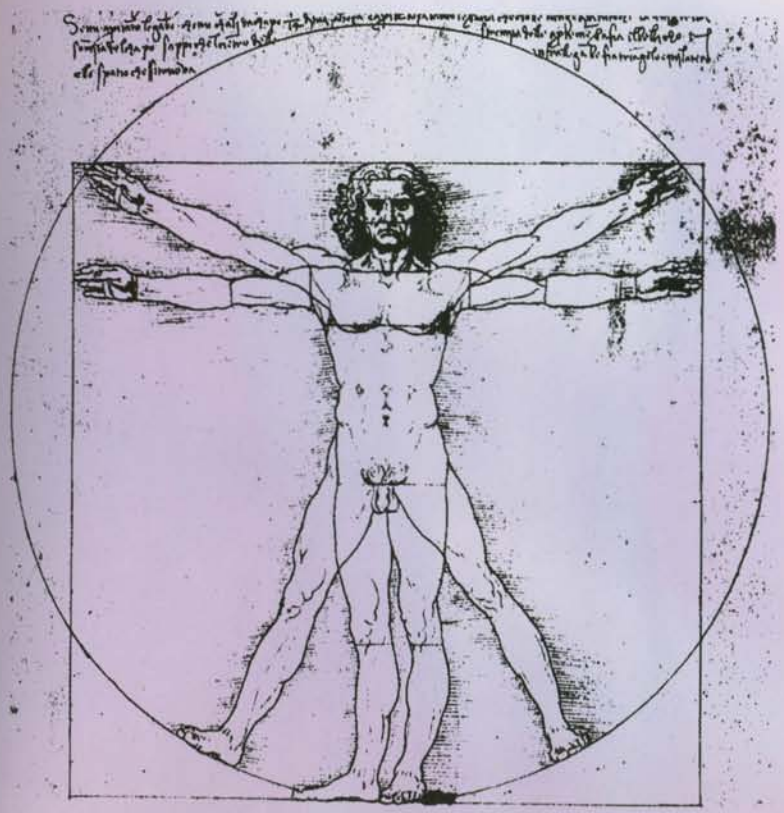
De asemenea, de mai bine de şapte ani, o dată pe lună, în cadrul întâlnirii cu cititorii revistei „Lumea Misterelor", conduc în această meditaţie un grup alcătuit din aproximativ 250 de persoane. De la aceste persoane mi-am permis să strâng şi o parte din mărturiile descrise în această carte, ele fiind cele mai în măsură să decidă rolul benefic al acestei meditaţii. Nu puţini oameni vin de departe, din diferite oraşe ale ţării (Satu Mare, Orăştie, Timişoara, Craiova, Constanţa, sunt numai câteva din localităţile de

1 Dl. Dr. Dan Seracu

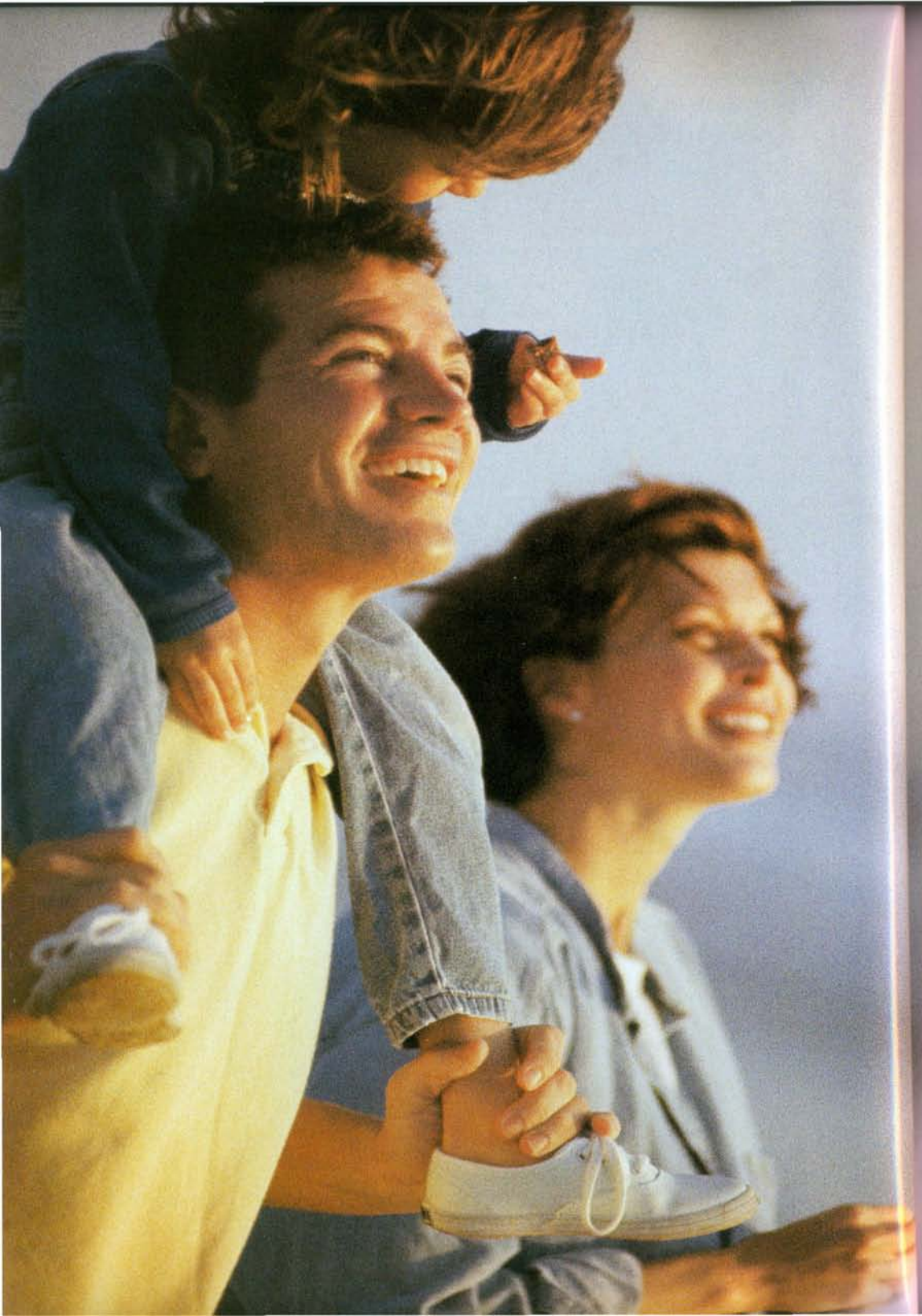
unde vin aceşti oameni), cu trenul, ore întregi, doar pentru a putea realiza împreună această meditaţie... Lor li se datorează faptul că această meditaţie se face şi după atâţia ani. Sacrificiul lor, dorinţa de a veni şi încrederea ce au dovedit-o m-au determinat să am

Apa mercurială divină. (Baro Urbigerus, Besondere Chymische Schriften, *Hamburg, 1705)*

puterea şi motivaţia necesare pentru a merge mai departe, pentru a învinge toate obstacolele, pentru a continua. Tot ei sunt şi principalul motiv ce a determinat apariţia acestei lucrări...



Leonardo da Vinci (1452-1519) era familiarizat cu ideile neoplatonismului florentin, în special cu cea de Corpus Hermeticum *din traducerea lui Marsilio Ficino.* (Studiu al proporţiilor după Vitruvius)



II

La ce ne poate ajuta practicarea acestei meditații?

Ritualul „Flăcării Violete" este o formă de meditație interactivă ce poate fi folosită atât pentru îndepărtarea energiilor negative, a programelor malefice inoculate sau induse, cât și pentru corectarea dezechilibrelor energetice care sunt pe cale de a produce îmbolnăvirea sau au determinat deja instalarea stării de boală în plan fizic. Prin urmare, practicarea constantă a acestei meditații poate conduce în timp la vindecarea bolilor și la crearea stării de armonie, atât în interiorul nostru, cât și în plan exterior, armonizând întreg spațiul în care ne găsim, întrucât meditația purifică puternic, atât în planul energetic, cât și în planul fizic al lumii manifestate.

Ritualul propriu-zis începe printr-un transfer energetic creat cu ajutorul celui care l-a inițiat, acesta fiind condus către toți participanții la această meditație. Fărâma de energie purificatoare primită este percepută inițial ca o adiere ușoară în palma stângă, care începe treptat să se încălzească. Vizualizând mâna, vom „vedea" la un moment dat, cum în centrul ei apare un punct luminos de culoare galben-auriu, ce începe să crească atât în intensitate, cât și ca volum. Această Lumină fiind hrănită cu fiecare expirație, ea trece de la culoarea galben-auriu la cea de alb-auriu. Apoi, pe

măsură ce creşte, se tranformă în alb-argintiu, ca în final să înceapă să capete irizaţii violete. Cu cât se măreşte, lumina violetă devine din ce în ce mai intensă, ca mai apoi să capete forma unei flăcări violete, care începe să crească progresiv, cuprinzând toată palma şi, mai apoi, întreg trupul.

Este o flacără minunată, de un violet strălucitor, sublim, o lumină Divină, cu Har, care curăţă, atât în planul exterior (aura), cât şi în profunzime; atât în plan energetic, cât şi în plan fizic şi face ca tot ceea ce ne afectează în mod negativ să fie ars şi îndepărtat. Întunericul, durerea, regretele tardive şi fără rost, boala, ura, invidia fiind cu toate eliminate, aducând în locul lor Lumina, Pacea şi Iubirea.

Eterna Stea a lui David de lapis se produce prin rotaţia elementelor, prin unificarea superiorului şi inferiorului, a focului (triunghi cu vârful în sus) şi a apei (triunghi cu vârful în jos). Este reprezentarea celestă a aurului pământesc, care aici apare sub intruchiparea lui Apollo în infern, printre cele şase Muze sau metale.(Musaeum Hermeticum, *Frankfurt, 1749)*

Conştientizarea acestui miracol, vizualizarea culorii violet şi asocierea ei cu o lumină purificatoare, Divină, sunt esenţiale pentru reuşita ritualului. De altfel, eficienţa acestuia este determinată, pe de o parte, de priceperea şi dăruirea celui care îl conduce şi, pe de altă parte – poate lucrul cel mai important –, ţine tocmai de credinţa, puterea de concentrare şi capacitatea de vizualizare ale practicantului. După conştientizarea şi vizualizarea acestei luminiţe violete, fiecare practicant o creşte în el însuşi şi o ghidează către locul unde el doreşte să cureţe, să lumineze, ea lucrând atât în plan energetic, emoţional, cât şi în plan fizic.

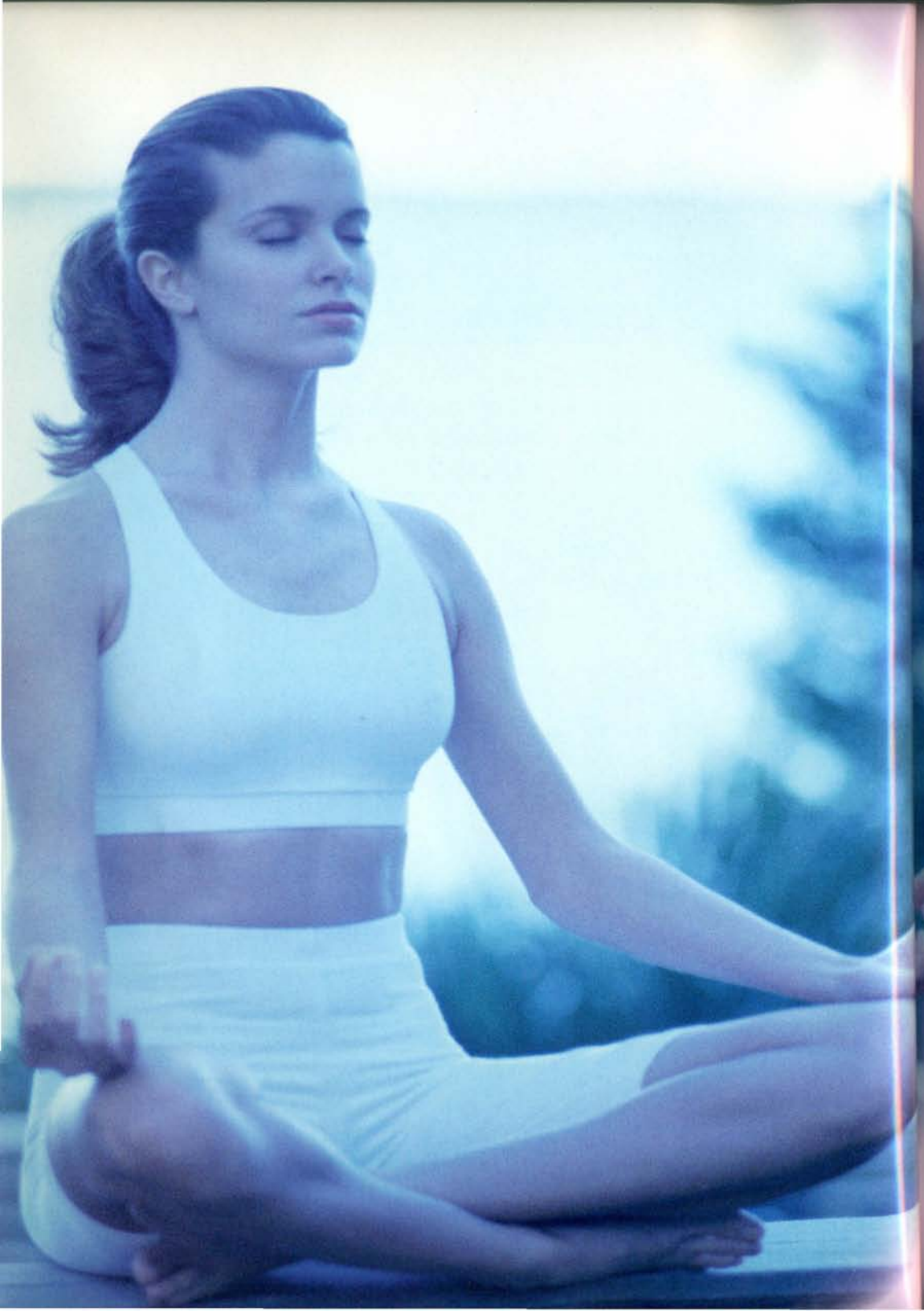
III

Ce ar trebui să cunoaștem ca să înțelegem cât mai bine cum funcționează meditația cu flacăra violetă?

Introducere în elementele esențiale de care ar trebui să ținem seama pe parcursul meditației

ATMOSFERA - AMBIENTUL

Ritualul de purificare este bine să se desfăşoare într-o atmosferă plăcut înmiresmată, la lumina lumânărilor şi pe un fond muzical relaxant, cu elemente onomatopeice, ales cu grijă, pentru a facilita extincția câmpurilor energetice individuale, integrarea microcosmosului în macrocosmos şi „adăparea" din rezervorul energetic Universal (Cer şi Pământ). Participanții sunt invitați să-şi liniştească mintea şi să invoce ajutorul Divinității, al Îngerilor, Arhanghelilor, Elohimilor şi Sfinților cărora obişnuiesc să se roage sau al Ghizilor Spirituali, să cheme acele ființe de Lumină în care cred şi despre care ştiu că-i ajută, care sunt alături de ei atât la bine, cât şi la greu.



MEDITAȚIA ÎN NATURĂ

Ai simțit deseori, fără îndoială, aflându-te în mijlocul naturii, un sentiment de odihnă profundă, atât a minții, cât și a spiritului. Ca orice corp viu, natura absoarbe și eliberează energie. Energia circulă în natură așa cum circulă în oameni sau animale.

Sentimentele de liniște, de pace interioară pe care ni le oferă natura sunt insuflate prin intermediul energiei ei, care acționează benefic asupra energiei noastre.

Qi Qong, cu o veche tradiție îndelungată în medicina energetică orientală, ne oferă multe exerciții pentru conectarea la energia vitală a naturii. Putem atrage în corpul nostru această energie în mai multe moduri, dintre care vom expune câteva în cele ce urmează:

- din pământ, prin tălpi și picioare;
- din aer, prin respirație cu absorbție totală, prin deschiderea porilor sau cu ajutorul palmelor;
- din copaci, prin contactul cu palmele.

Voi prezenta în continuare un exercițiu foarte răspândit și ușor de realizat:

Pune-ți palmele de o parte și de cealaltă a trunchiului unui copac. În această poziție, vizualizează un flux de energie care trece din copac în corpul tău prin palme. Acest flux de energie circulă prin tot corpul, ajunge la picioare, apoi este eliberat în pământ. O variantă a acestui exercițiu este aceea de a vizualiza un flux de energie care intră în corpul tău din copac prin mâna stângă, apoi este eliberat înapoi în copac prin mâna dreaptă.

O mare cantitate de energie se găsește pe vârfurile mai puțin accesibile ale dealurilor și munților. Energiile stocate aici sunt pure, neatinse, spre deosebire de energiile din văi care se amestecă într-o

ceață densă. De aceea, în vârful unui munte gândim mai clar, avem un sentiment de înălțare. Aflându-te în vârful unui munte și privind în jos, vei simți diferența netă între cele două zone de energie.

Încearcă un alt exercițiu de încărcare în mijlocul naturii. Într-un spațiu deschis, acoperit cu iarbă, întinde-te cu fața în jos. Stai lungit(ă), cu picioarele și mâinile întinse, astfel încât toate Chakrele să fie în contact nemijlocit cu pământul. În această poziție, imaginează-ți că te eliberezi de energiile negative din corpul tău și că toate Chakrele primesc de la pământ energie pozitivă. Conștientizează că ai tot ceea ce îți trebuie și că ești liber să faci ceea ce dorești. După câteva minute petrecute în această poziție, te vei simți plin de energie.

Relaxarea depinde în special de trei aspecte:

• încearcă să fii cât mai „transparent": sentimentele și gândurile trebuie să fie calme, complet liniștite;

• articulațiile corpului să se găsească într-o stare cât mai destinsă: se relaxează mușchii gâtului, umerilor etc.;

• relaxarea organelor interne.

Starea de relaxare nu trebuie privită ca o stare de apatie a corpului și a spiritului, ca o stare de moliciune totală. Vei urmări mai multe aspecte:

• tălpile și palmele trebuie poziționate ferm și stabil; vei elimina orice tendință de mișcare a corpului, capul va atârna ușor, natural;

• mușchii corpului nu trebuie să fie tensionați, sângele și fluidele curg natural prin corp.

Prin exercițiu, se ajunge să se perceapă această curgere a fluidelor.

Întreg corpul devine „altceva": nu există nici o tensiune, gândurile care distrag atenția sunt complet eliminate, tot corpul este liniștit și se simte confortabil.

Aceste stări apar în mod obiectiv, de la sine, odată cu avansarea în practică, în mod spontan. De aceea, ele nu trebuie urmărite, nu trebuie chemate să apară; în felul acesta, atenția nu este perturbată de la scopul inițial. Pentru destinderea mentalului și a sentimentelor, este necesară foarte multă practică. Această etapă coincide cu trecerea practicantului peste un nou prag evolutiv. În momentul în care tensiunile care există în mental se elimină, se atinge starea de relaxare. Articulațiile și mușchii se vor relaxa;

întregul corp va fi moale și relaxat, destins, instalându-se astfel o stare de liniște și pace interioară.

După relaxarea mentală și a corpului, avansând în exersare, se obține relaxarea organelor interne. Acest pas este în strânsă legătură cu tot ceea ce facem, ce gândim, ce atitudine și ce obiceiuri avem. Obiceiul fumatului va fi eliminat fără discuție, pentru că nicotina irită alveolele pulmonare și întregul aparat respirator. De asemenea, alcoolul este dăunător, pentru că duce la apariția confuziei mentale. O masă prea bogată nu permite relaxarea stomacului; nu se impune renunțarea la mâncare înainte de meditație ci o alimentație moderată.

Atunci când se va atinge un anumit nivel în exersare, cantitatea de mâncare va fi substanțial redusă în mod natural, nu impusă din afară. Corpul nostru se va mulțumi cu cât mai puține alimente, și numai cu alimente naturale, pe cât posibil neprocesate, acestea fiind necesitățile după atingerea unei stări superioare de practică. În acest mod se va obține relaxarea organelor interne (stomac, rinichi, plămâni, inimă etc.).

Pentru a obține o stare de relaxare perfectă, practicantul trebuie să atingă starea de liniște perfectă. Există mai multe stadii care trebuie parcurse pentru a ajunge la starea supremă. Astfel:

• liniștit: când se îndepărtează toate gândurile care distrag atenția, iar sufletul este senin;

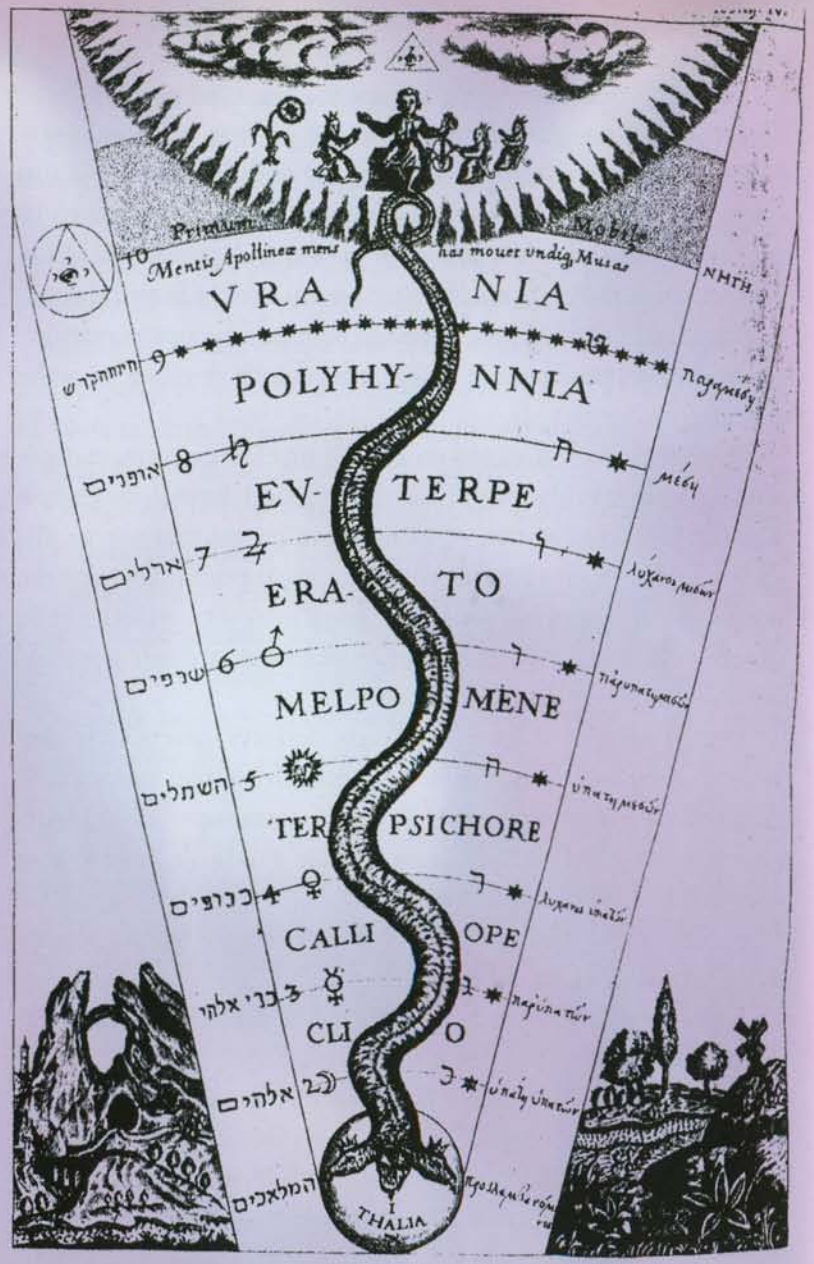
• calm: când respirația este uniformă, iar energia se răspândește armonios în tot corpul;

• împăcat: când corpul este relaxat și se comportă natural, iar mintea se umple numai de gânduri plăcute;

• instalarea liniștii: când orice gând care poate distrage atenția este îndepărtat foarte repede. (În cazul în care în timpul meditației apar gânduri sau imagini ce te pot distrage, ele nu trebuie să te afecteze în nici un fel, nu trebuie să te încordezi pentru a le îndepărta, pentru că vor dispărea de la sine, topindu-se în oceanul gândurilor.)

• apariția vidului: când apare o stare de confuzie, poziția corpului nu mai este conștientizată și nici locul în care exersezi; parcă s-ar topi în ceață. Este ca și cum corpul ar fi vid.

• liniștea adevărată: când nu numai corpul este vid, ci și mediul înconjurător;



Faptul că cele nouă sfere au fost atribuite celor nouă Muze a fost urmarea unei viziuni armonice a neo-pitagoreanului Martianus Capella (sec. al V-lea d.Hr.). Gama acoperă o octavă completă.; Armonia este condusă de Apollo, forța primară. Șarpele egiptean al forței vitale curge ritmic printre sfere. Cele trei capete ale sale reprezintă trinitatea divină în cele trei dimensiuni ale spațiului și cele trei aspecte ale timpului.; Tragedia este atribuită soarelui, iar comedia, pământului.;
(A. Kircher, Ars magna lucis, Roma, 1665)

• liniștea efectivă: când parcă pătrunzi într-un alt univers, străin, dar totuși cunoscut: în acest moment, apare o stare de senzitivitate extremă.

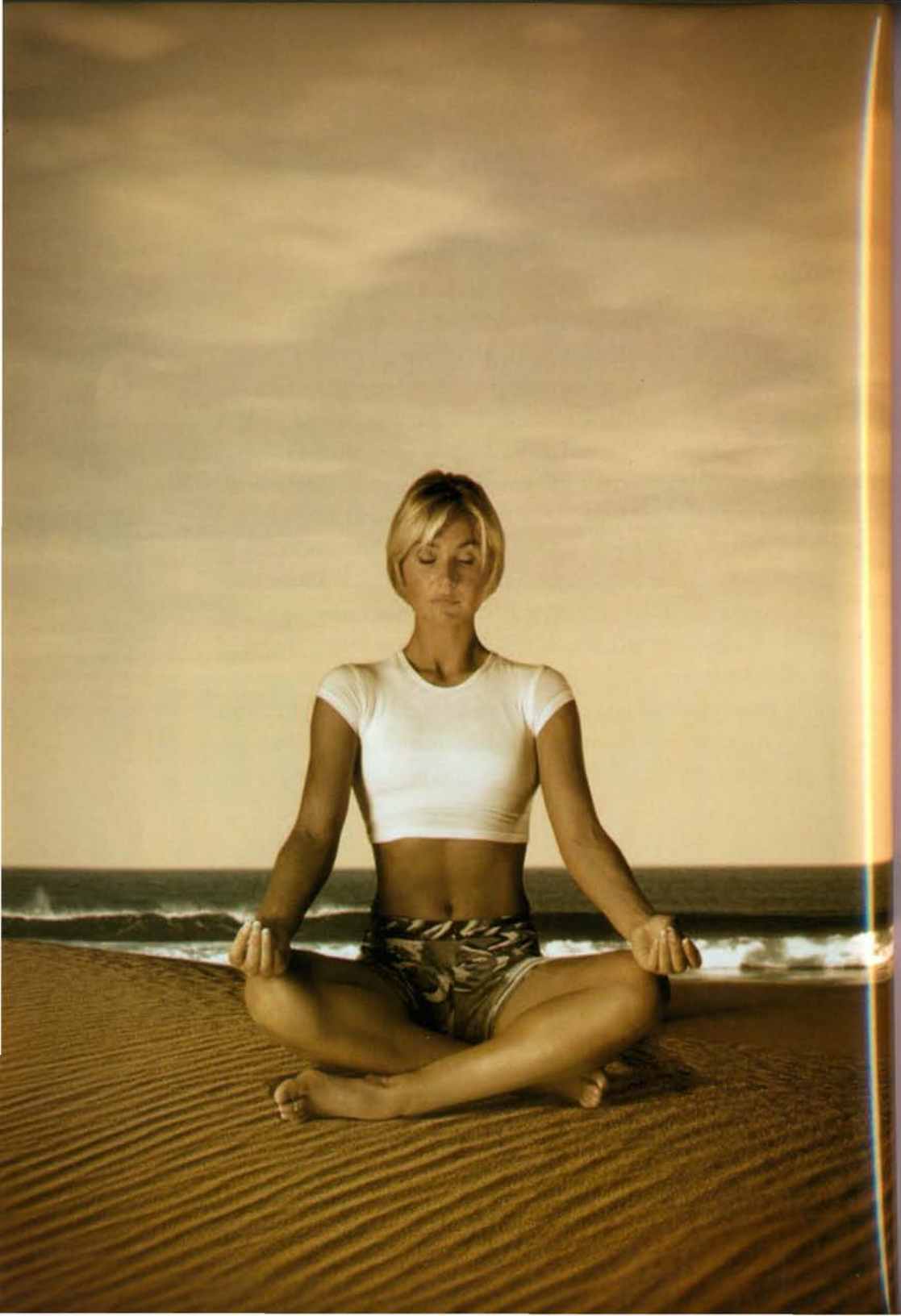
Starea de liniște trebuie înțeleasă sub trei aspecte complementare:

• liniștea mediului;
• liniștea corpului;
• liniștea mentalului.

În ce constă liniștea mediului? Practicantul trebuie să se afle într-un mediu familiar, singur într-o încăpere sau în mijlocul naturii. Dacă va exersa în casă, camera aleasă trebuie să fie bine aerisită, toate obiectele care ar putea perturba concentrarea (televizor, radio etc.) trebuie închise. De asemenea, corpul trebuie să fie bine pregătit pentru o bună exersare. Se va căuta eliminarea din corp a tuturor reziduurilor: se vor goli întestinele și vezica urinară (astfel încât pe toată durata exercițiilor să nu apară nevoi fiziologice).

În general, la început, apar dificultăți în păstrarea stării de liniște a mentalului. Poți intra lesne într-o stare de liniște propice meditației dacă te gândești la ceva frumos (imagine plăcută, lucru sau ființă dragă), încercând să aduni întreg mentalul într-un punct.

În timpul practicii, nu trebuie să existe nici cea mai mică urmă de forțare, totul fiind firesc, natural, de la momentul și locul exersării, până la mental, trecând prin naturalețea posturii și a respirației.

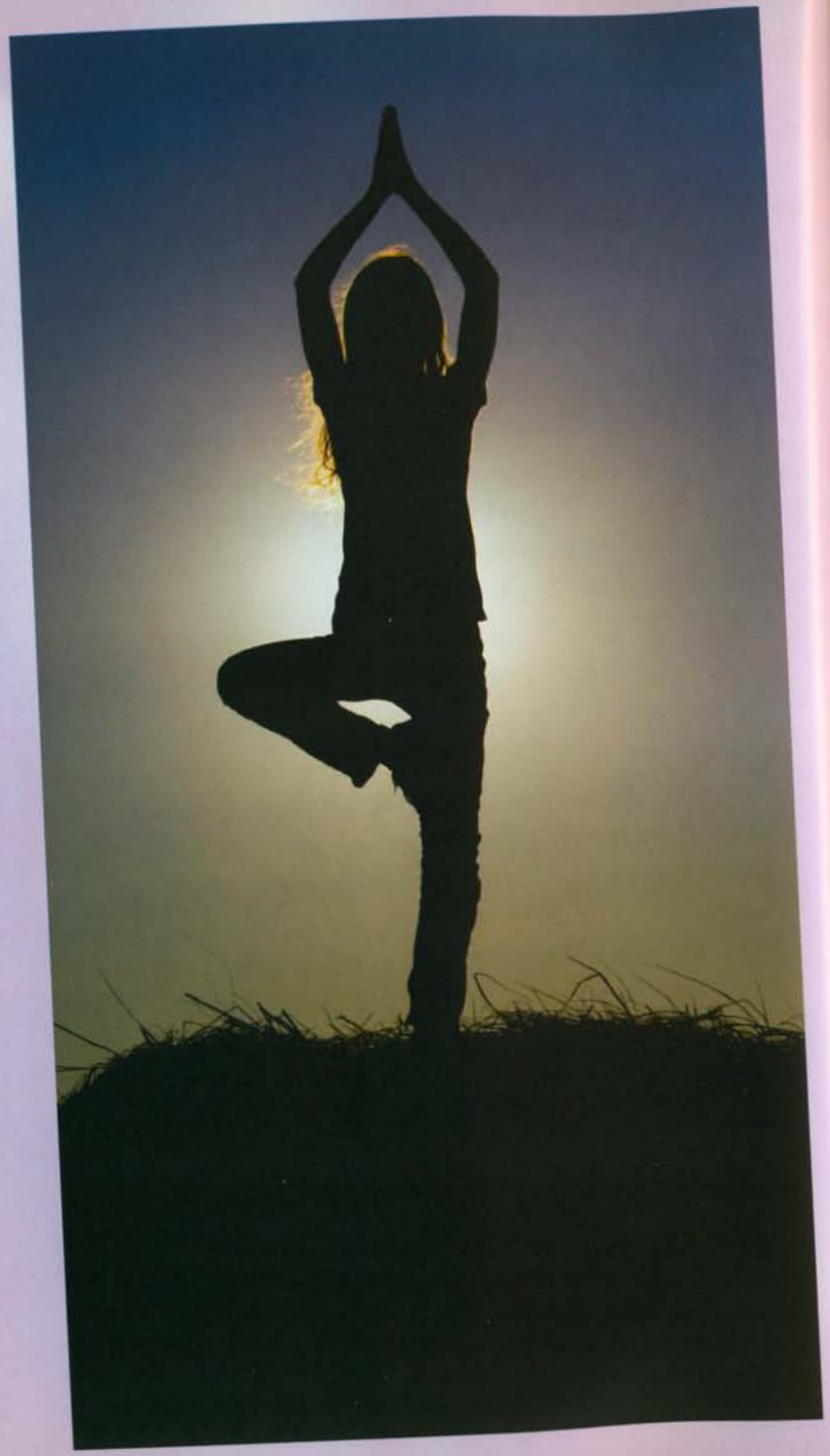


POZIȚIA DE BAZĂ

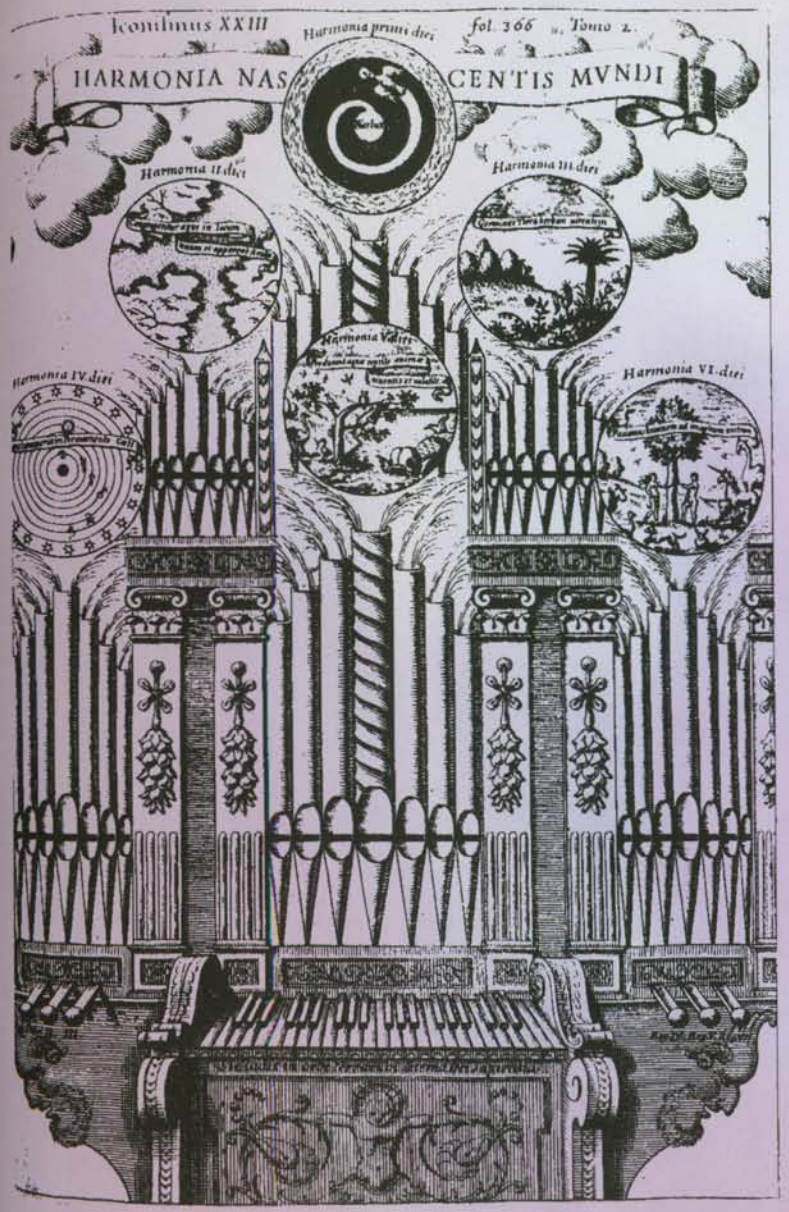
În orice tip de meditație, indiferent că vorbim de meditațiile din Artele Marțiale, de tip *Qi Qong*, sau *Yoga*, toate sunt legate de o anumită poziție, de o anumită stare de relaxare musculară și de contactul cu pământul. Bineînțeles că și în cadrul meditației noastre poziția corpului este foarte importantă.

Există o anumită postură folosită cu succes în practicarea ritualului de purificare cu ajutorul Flăcării Violete, datorită, în primul rând, comodității sale. Aceasta este simplă: șezând pe un scaun, având spatele drept, cât mai relaxat, dar fără a atinge inițial spătarul scaunului (dacă se poate, măcar primele trei minute), pentru a nu comprima traiectele canalelor energetice și a permite energiei să curgă liber prin aceste canale. Încearcă să adopți această poziție măcar pentru primele două-trei minute, după care te poți lăsa liniștit pe spate, adoptând o poziție cât mai comodă. Umerii trebuie să fie puțin aduși, relaxați, capul ușor plecat, privirea înainte, atingând parcă solul la circa trei metri în față, ochii închiși sau semiînchiși, iar vârful limbii să atingă baza dinților incisivi superiori, asigurând astfel continuitatea canalului energetic principal.

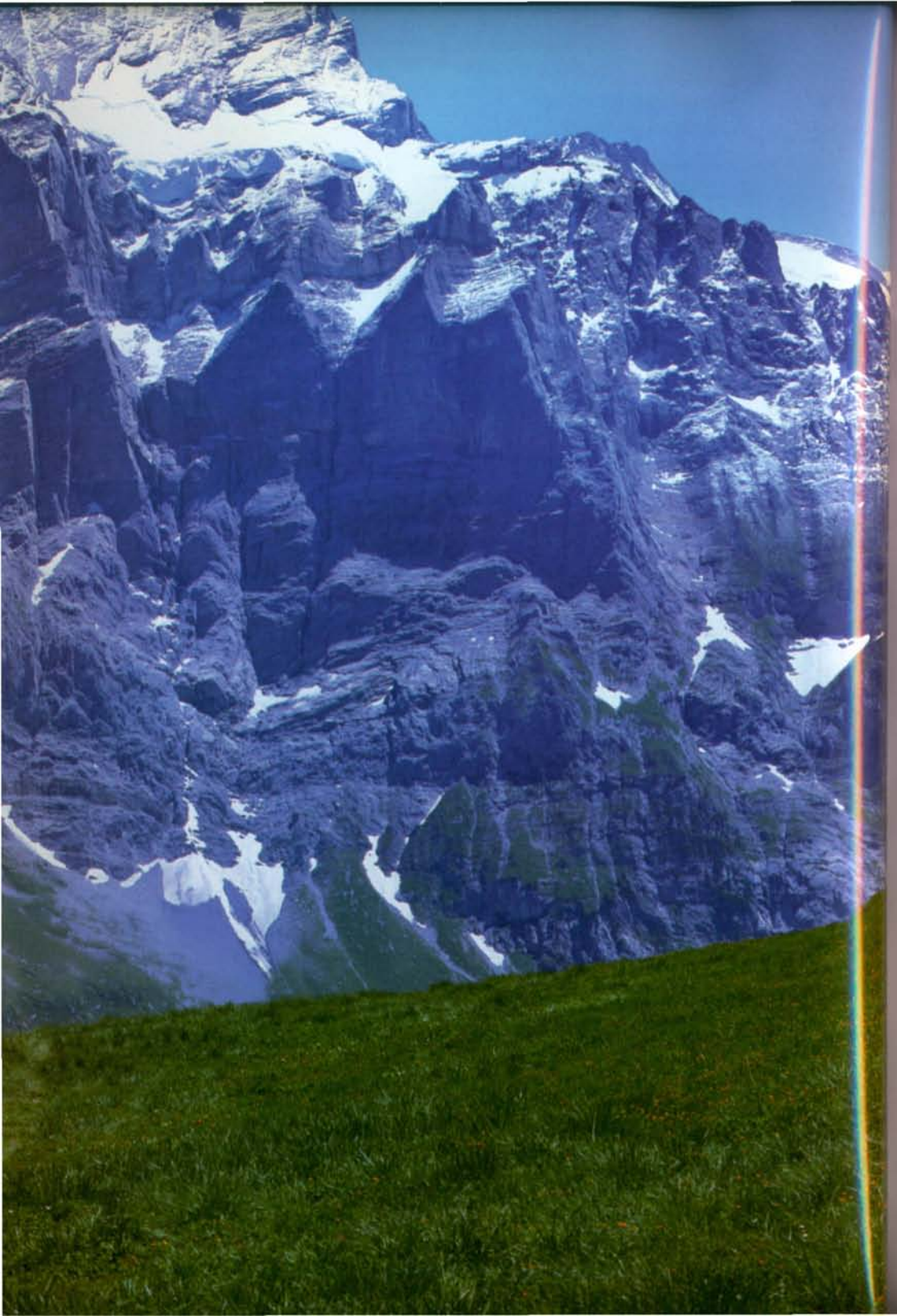
Destinderea, renunțarea la gândurile lumești și un ușor surâs pe buze vor contribui la intrarea în rezonanță cu starea generală de bine. Brațele se țin pe lângă corp, palmele se odihnesc pe coapse, poziționate cu fața în sus și relaxate, tălpile sunt paralele și depărtate la o distanță egală cu nivelul umerilor și, în cazul în care poți să te descalți, buricele degetelor vor „strânge" puternic solul. Abdomenul inferior și mușchii fesieri sunt ușor încordați. Dacă această postură nu este suficient de comodă și ești încordat(ă), poți aborda o poziție în care să te relaxezi mult mai bine, întrucât relaxarea și eliberarea de griji stau la baza condiției esențiale pentru



obținerea unui rezultat cât mai eficient. Este totuși important ca pe toată durata ritualului spatele să fie menținut drept și membrele să nu fie încrucișate. De asemenea, este bine să cauți ca ținuta să fie cât mai lejeră (șireturile pantofilor să fie desfăcute, la fel, cureaua și nodul de la cravată), astfel încât să nu existe nici un element care să te perturbe, în vreun fel sau altul.



În a sa „Musurgia universalis" (despre puterea și efectul miraculas ale consonanțelor și disonanțelor), Kircher a promovat ideea de Dumnezeu ca organist și creator de orgi și a comparat munca din ziua a șasea a creației cu cele șase registre ale unei orgi cosmice. Ca și Fludd, Kircher a împărțit diversele zone ale Cerurilor și ale Pământului în octave. Arta organistului apărea, inițial, în acord cu cel patru elemente.
(A. Kircher, Musurgia universalis, Roma, 1650)



RESPIRAȚIA

În cele ce urmează voi încerca să vă familiarizez cu abordarea termenului generic de „respirație", văzut din punct de vedere al mai multor curente, sisteme şi şcoli energetice. Este foarte important să înțelegem că respirația nu înseamnă doar umplerea plămânilor cu aer, ea reprezintă mult mai mult decât atât. Prin respirație absorbim şi eliminăm un anumit tip de energie. Chinezii spun că plămânii se umplu cu energie *Yang* Adevarat din Univers şi elimină energia *Yang* viciată.

Există mai multe metode de respirație ce pot fi abordate şi ca etape de evoluție, parcurse succesiv. Aceste metode vor fi exersate zilnic, cel puțin o jumătate de oră, dimineața la răsăritul Soarelui. În general, rezultatele se observă după o practică îndelungată, sănătatea şi vitalitatea câştigându-se în timp, printr-o practică riguroasă.

Tipuri de respirații vindecătoare

Aceste tipuri de respirații sunt specifice artelor marțiale şi sistemelor de bază *Hata yoga* şi *Qi Qong*. Firesc, în cele ce urmează, voi încerca să fac doar o scurtă prezentare a acestora, urmând ca cei interesați să caute să aprofundeze stilul pe care îl consideră potrivit propriilor nevoi. Doresc să specific faptul că, în cadrul meditației cu Flacăra Violetă, vei parcurge numai o parte dintre aceste tipuri de respirații vindecătoare.

Starea de conştientizare este etapa premergătoare respirației. Devii, astfel, conştient(ă) de propriul corp şi de punctele de contact pe care le ai cu pământul. Dacă eşti culcat(ă), încearcă să simți punctele de contact dintre corpul tău şi pământ, întâi separat şi apoi simultan. Dacă eşti în picioare sau te-ai aşezat pe

un scaun, încearcă să simți contactul direct prin tălpile tale. Dacă te afli într-un parc sau undeva unde poți să te descalți și să ai, astfel, contact direct cu pământul, încearcă să „înfigi" degetele, fixându-te astfel bine de pământ.

Etapa I: respirația directă

Gura este puțin deschisă în momentul expirației. Dinții trebuie să fie perfect aliniați unii deasupra celorlalți. Vârful limbii se sprijină de cerul gurii, la baza dinților incisivi. Inspirați pe nas și veți observa că abdomenul se dilată. Expirația se face cu gura deschisă: limba rămâne în aceeași poziție, iar abdomenul se contractă. Conștientizează respirația, valul ei energetic ce intră și iese din plămânii tăi, trecând prin spațiul cuprins între abdomen (*hara*) și gât. Odată cu inspirația, suflul energetic se ridică de la abdomen spre gât, la expirație coboară de la gât la două degete sub ombilic. Nu trebuie să forțezi suflul, ci doar să devii conștient(ă) de el. Este bine ca acest tip de respirație să se facă în fiecare dimineață, începând cu trei reprize. Prin exercițiu, puterea plămânilor crește, iar durata lui poate fi mărită, în timp, până la douăzeci și una de reprize.

Etapa a II-a: respirația ciclului mic *Yin-Yang* (specifică Micului Circuit Ceresc)

Acest tip de respirație ajută la vindecarea bolilor de plămâni, de stomac, de intestine, favorizând funcționarea normală a inimii. Rezultatele apar în general după o practică zilnică timp de trei luni.

Micul circuit ceresc permite circulația energiei într-un circuit închis în partea superioară a corpului. *Yin* este partea ventrală a corpului, iar *yang* partea dorsală. Prin respirația ciclului *Yin-Yang*, abdomenul se dilată în momentul inspirației și se contractă în momentul expirației. Acest tip de respirație se realizează doar pe nas.

Energia este condusă prin corp pe următorul traseu: pe timpul expirației, din creștetul capului (punctul denumit de chinezi *baihui*, aproximativ același ca poziție cu „lotusul cu o mie de petale", denumit *Shahasrara Chakra* sau *Brahma Chakra*) coboară de-a lungul pieptului până la dantianul inferior: pe timpul inspirației fesele se contractă ușor, iar energia va fi dirijată mental din dantian prin mingmen, în continuare urcând prin coloana vertebrală și revenind la *baihui*.

Respirația este naturală, lentă, destinsă și automată, fără control sau efort. Atunci când exersezi în picioare, degetele de la picioare vor „strânge" pământul. Această poziție permite energiei să urce către partea superioară a corpului și, pentru că multe meridiane energetice au punctele terminus situate pe degetele de la picioare, va influența pozitiv energia celor cinci viscere.

Etapa a III-a: respirația ciclului mare *Yin-Yang* (specifică Marelui Circuit Ceresc)

Are efecte benefice asupra inimii, plămânilor și stomacului, precum și asupra sistemului nervos.

Această etapă presupune, cum am amintit deja, parcurgerea primelor două. În acest moment ești deja familiarizat cu primele metode de respirație. Prin Marele Circuit Ceresc, energia va trece și în partea inferioară a corpului. Vei trage aer în piept pe nas și-l vei scoate pe gură. Când tragi aer, abdomenul se dilată, iar când elimini, abdomenul se contractă. În momentul expirației, energia se deplasează din vârful capului către dantian, apoi și mai jos, până în centrul labei piciorului (*yonquan*). Când inspiri, energia va ieși din centrul labei piciorului, va urca de-a lungul picioarelor, în continuare pe coloana vertebrală și ceafă, stabilindu-se în vârful capului. Anusul este contractat în momentul inspirației. Dacă exercițiul se realizează în picioare, tălpile vor fi paralele, având între ele o distanță echivalentă cu lățimea umerilor, iar buricele degetelor vor strânge solul.

Pentru a obține rezultate palpabile, este necesar ca respirația Marelui Circuit Ceresc să fie exersată vreme de aproximativ o jumătate de an.

Etapa a IV-a: respirația naturală

Ajută la vindecarea indigestiilor și la funcționarea cât mai normală a organelor interne.

Mai este numită și „respirația curgătoare." Este identică cu respirația directă (în momentul inspirației, abdomenul se dilată, iar în momentul expirației, abdomenul se contractă). Pentru că

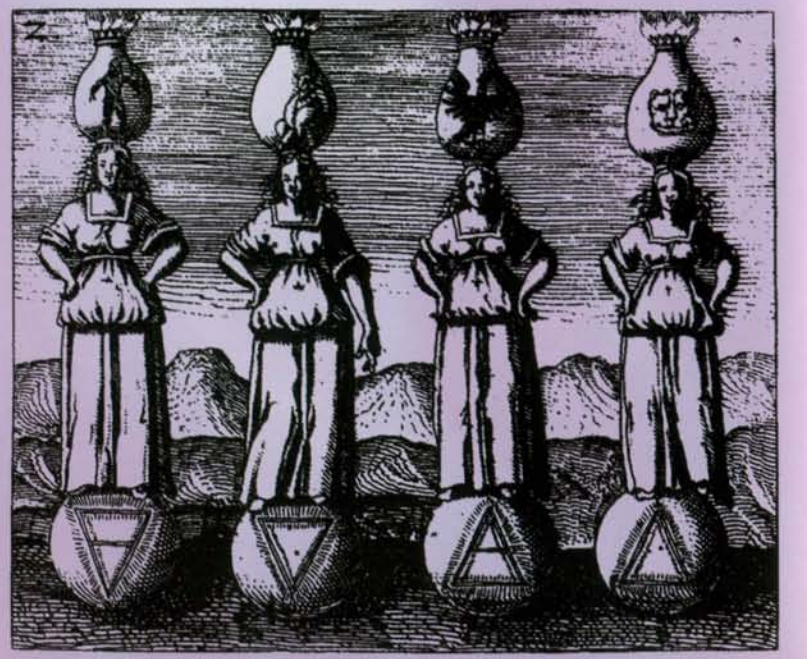
respirația naturală reprezintă o etapă superioară în exersarea respirației, ea se va face cu o mai mare profunzime. Grație acestui exercițiu, organele interne vor funcționa mult mai armonios.

Parcurgerea celei de-a patra etape presupune exerciții timp de aproximativ două luni.

Etapa a V-a: respirația laringelui

Scopul exersării acestui tip de respirație este antrenarea organelor interne pentru o funcționare optimă. Atât inspirația, cât și expirația se fac pe gură.

Pe timpul respirației laringelui, deschide larg gura, absorbind puternic aerul. Prin această deschidere, respirația devine mai profundă. Odată cu aerul introdus, se absoarbe și o importantă cantitate de energie (*chi*). În momentul expirației, abdomenul se dilată, iar în momentul inspirației, abdomenul se contractă. Anusul se contractă ușor în momentul inspirației. În felul acesta, energia circulă în întreg corpul.



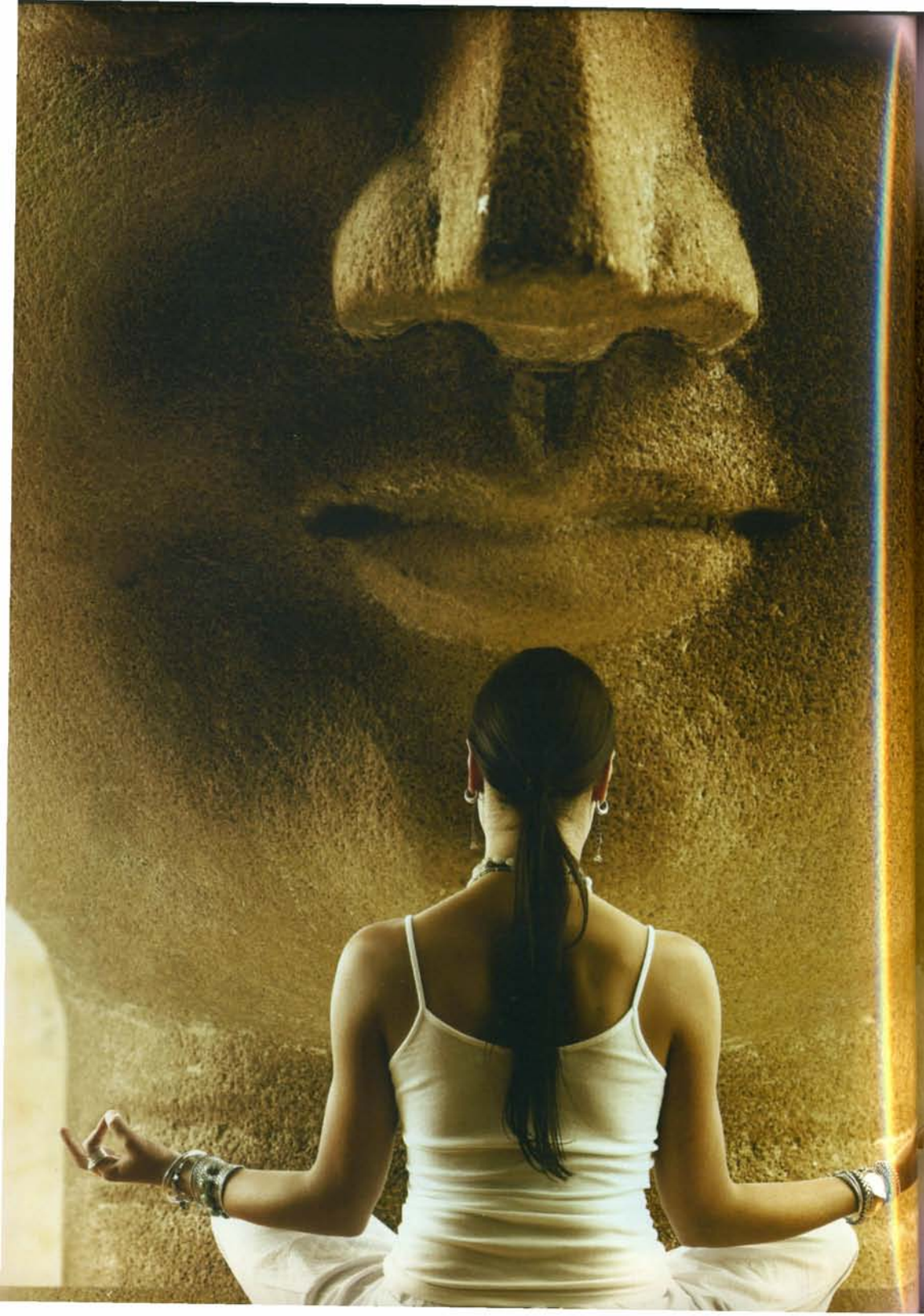
Corespondente celor patru elemente (de la stânga la dreapta: pământul, apa, aerul și focul) sunt cele patru faze din lucrarea alchimică și cele patru grade ale focului. (D.Stolcius von Stolcenberg, Viridarium chymicum, Frankfurt, 1624)

Respirația laringelui se va exersa timp de trei luni, în șapte reprize zilnice.

Etapa a VI-a: respirația internă

Vechii maeștri orientali de *Qi Qong* mai numeau respirația internă „respirația adevărată" sau „respirația embrionară", prin asociere cu respirația foetusului. Pe timpul sarcinii, fătul respiră prin intermediul cordonului ombilical. De aceea, acest tip de respirație trebuie realizat fără zgomot, respirând așa-zis embrionar. Respirația este completă. Se umplu de aer atât plămânii, cât și abdomenul. Când inspiri, energia se deplasează, cu ajutorul mentalului, din centrul labei piciorului (punctul *yongquan*), pe coloana vertebrală, până în vârful capului (punctul *baihui*). Expirația conduce energia înapoi din punctul *baihui*, prin dantian, până la punctul *yongquan*.

Respirația internă se va exersa vreme de zece luni, în serii de câte douăzeci și patru de reprize zilnice.



RESPIRAȚIA SPECIFICĂ FLĂCĂRII VIOLETE

Respirația pe care o abordăm în cadrul meditației cu Flacăra Violetă este mult mai simplu de realizat. Important este să fii relaxat, să poți intra în acea stare de vibrație, specifică domeniului *Alfa*[1].

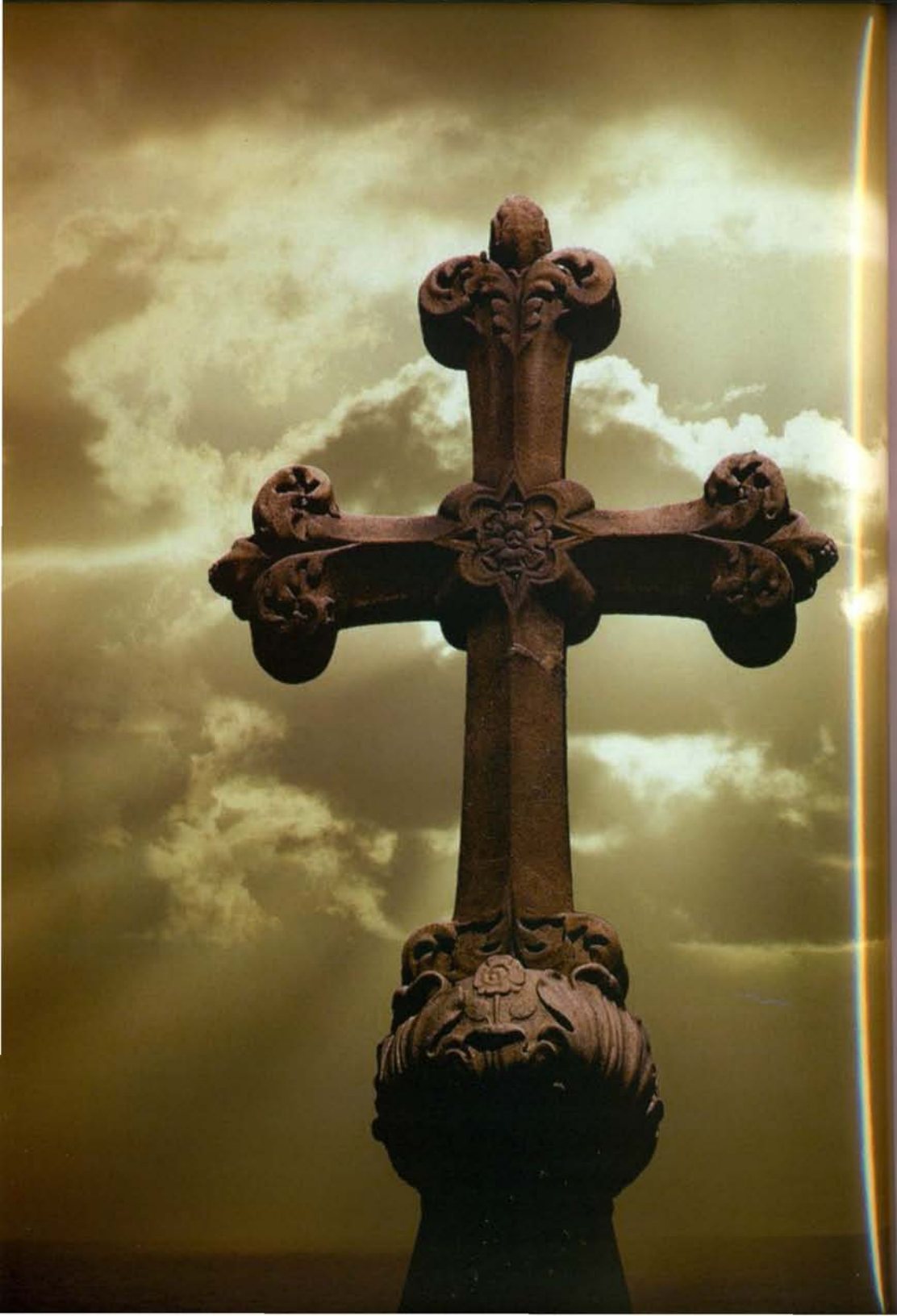
Dacă dorim să o „vizualizăm", respirația ar putea fi asemuită apelor molcome, liniştite, dar adânci şi puternice ale unui fluviu. Ea ne conferă starea de relaxare, ajutându-ne să trecem „dincolo de Porți".

În primele minute este bine să ne concentrăm doar asupra inspirației, să vizualizăm traseul aerului din momentul în care acesta pătrunde în trupul nostru, dar şi fiecare organ în parte, traversat de aer. După ce ne-am focalizat întreaga atenție asupra inspirației, aceasta va fi îndreptată apoi uşor, uşor, către expirație. *"Cu fiecare expirație devenim din ce în ce mai relaxați, mai relaxați. Acum simțim o ușoară căldură ce ne pătrunde întregul trup, simțim că peste noi se așterne o stare de liniște și pace interioară."* Într-un cuvânt, încet, încet, ajungem să vibrăm în armonie cu întreg Universul.

Pe parcursul întregii meditații te vei concentra asupra expirației. De câte ori doreşti să creşti „flacăra", vei expira. Nu ascund faptul că, în toate tehnicile energetice, în momentul în care doreşti să îți extinzi câmpul vibrațional, vizualizarea este completată de procesul de expirație. Astfel, în timp ce, mental, vei vizualiza creşterea flăcării, în plan fizic vei expira lent.

Trebuie, totuşi, să ții seama că procesul de respirație este un adjuvant şi nu trebuie să te gândeşti sau să te concentrezi în permanență asupra lui. Importantă este starea de relaxare, de armonie, de conştientizare a scânteii Divine care se regăseşte în fiecare dintre noi.

1. Vezi pagina 188.



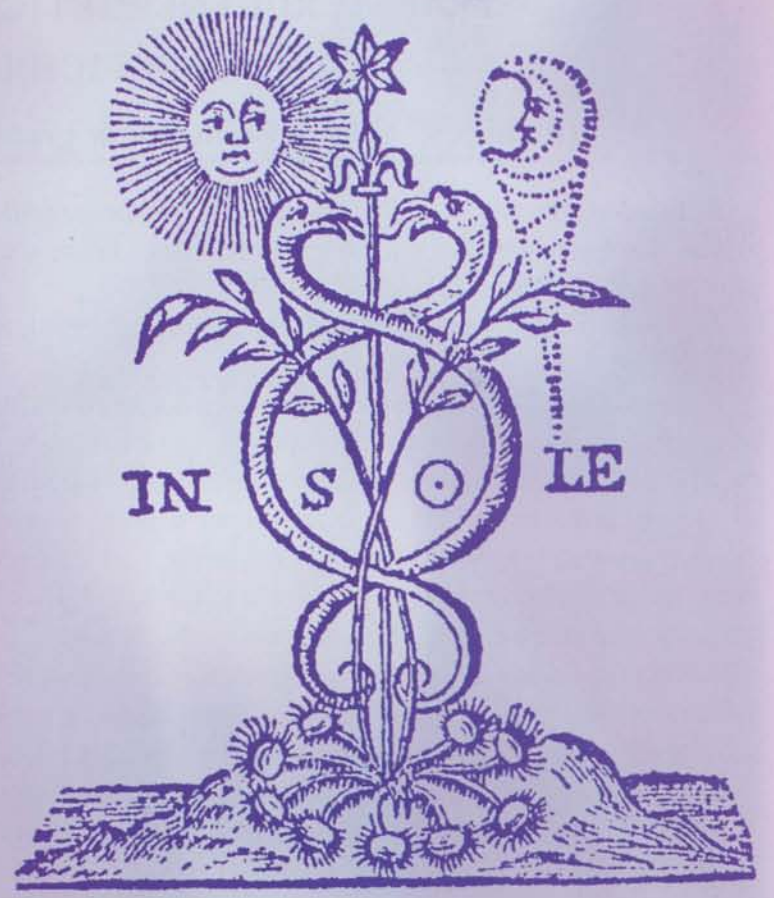
TRANSFERUL ENERGETIC. SACRIFICIUL

(darul celui ce iniţiază ritualul de grup)

Ritualul colectiv propriu-zis începe printr-un transfer energetic al celui care îl conduce către toţi participanţii la el. La rândul său, primeşte această energie de la Divinitate.

Totul se face cu acordul Divinităţii, al bunului Dumnezeu, al lui Iisus Fiul şi al Sfântului Duh.

Fărâma de energie purificatoare primită este percepută iniţial ca o furnicătură în palmă; în scurt timp, palma începe să se încălzească, iar la un moment dat în centrul său apare un punct violet care se măreşte, luând forma unei flăcări de aceeaşi culoare. Aceasta începe să crească progresiv, cuprinzând toată palma. Este o flacără minunată, de un violet strălucitor şi sublim, o Lumină Divină, care purifică atât în exterior, cât şi în interior, atât în plan fizic, cât şi în plan energetic. Ea face ca tot ceea ce ne afectează şi tot ceea ce ne doare să fie ars şi eliminat, lăsând în urma ei doar lumină şi puritate. Aşa cum am amintit în primele pagini ale cărţii, am primit acest ritual într-o formă primară, în primii ani de facultate, de la doctorul Schultz şi de la Prof. Univ. Dr. Ing. Alexandru Măruţă. De atunci s-au scurs aproape cincisprezece ani, timp în care l-am practicat şi l-am predat poate la mii de „studenţi", având un auditoriu divers, de la cursurile cu psihoterapeuţi, medici şi până la întâlnirile lunare cu cititorii revistei *Lumea Misterelor.*



Sigiliu al laboratorului spagiric „Soluna", fondat în 1921 de poetul şi păpuşarul de umbre Alexander von Bernus, la Stift Neuburg, lângă Heidelberg, şi continuat, câţiva ani mai târziu, în Stuttgart. Potrivit lui Bernus, spagiria iatrochimica, care datează de la Paracelsus, se referă la „acel tip de vindecare care include atât homeopatie complexă, cât şi biochimie şi trece dincolo de ea însăşi; căci, pe de o parte, cuprinde întregul fond de medicamente al ambelor, iar, pe de altă parte, îi oferă organismului bolnav ingredientele indicate, în [...] o formă «deschisă» şi, astfel, asimilabilă, de felul mai ales al metalelor, semimetalelor şi mineralelor. Aceste medicamente, potrivit lui Bernus, au efect prin «corpul fluid» sau «eteric» invizibil al omului, fiind, astfel, capabile să pună în mişcare forţe vindecătoare, fără a împovăra organismul cu substanţe otrăvitoare şi a-i face acestuia un rău de durată, ca el să se poată reorganiza singur."
(Von Bernus, *Alchymie und Heilkunst*, Stuttgart, 1936)

FORŢA IMAGINAŢIEI[1]

Imaginaţia se fixează punctiform vizat, nu lucrează prin intermediari.

Dacă îţi vei completa puterea imaginaţiei cu puterea credinţei şi încrederea că dorinţa ta se va realiza, urmează doar aşteptarea hotărâtă a realizării. Astfel, dacă **înveţi să îţi imaginezi cât mai viu scopurile,** să vezi, să simţi, să guşti, să pipăi, să atingi ţelul propus, atunci vei obţine tot ce vrei. „Dacă voinţa şi imaginaţia ajung la un conflict – spunea Emille Coué –, întotdeauna imaginaţia este cea care iese învingătoare."

Dacă vei încerca doar să te gândeşti să scapi de un obicei prost, probabil te vei păcăli. Dacă îţi doreşti aceasta într-adevăr, atunci cu siguranţă vei scăpa. Ar trebui să-ţi doreşti mai mult avantajele care ar rezulta scăpând de un obicei, decât abandonarea ca atare a obiceiului. Dacă vei învăţa să-ţi doreşti cu tărie suficientă aceste avantaje, te vei elibera de obiceiul „involuntar."

Concentrarea asupra abandonării obiceiului, precum şi decizia în acest sens te leagă şi mai mult de acel obicei. Se aseamănă oarecum cu decizia fermă că din acest moment vei adormi – decizie care, dimpotrivă, te va ţine treaz.

Dacă vrei să îţi diminuezi pofta de mâncare, pentru început va trebui să revezi problema privită din exterior, analizând-o detaşat, ca şi cum ai face-o pentru altcineva.

Care este problema: mănânci prea mult, de poftă sau de nervi, la ore sau lângă persoane nepotrivite, faci prea puţină mişcare sau dragoste sau din toate câte ceva?

Poate că problema depinde nu atât de cantitatea, cât de calitatea necorespunzătoare a alimentelor sau a companionului, sau

1. În acest capitol au fost descrise tehnici specifice metodei de autocontrol predate de Dr. Dan Seracu.

a orelor alese. Cel care îți dă răspunsul poate fi medicul, dieteticianul sau bioterapeutul de familie (vezi *Bioterapeutul de familie* – M. Firu și D. Seracu).

De ce vrei să slăbești? Ești atât de gras(ă) încât îți periclitezi sănătatea, ori vrei să devii mai atractiv(ă), slăbind? Ambele motive sunt bune pentru a slăbi, dar trebuie să te decizi asupra celui adevărat și puternic, pentru a ști la ce avantaje să te aștepți.

Dacă ai ajuns să mănânci ponderat, dacă faci mișcare suficientă și ai doar un ușor surplus de greutate, atunci (exceptând cazul când medicul îți recomandă expres să slăbești) e preferabil să rămâi așa cum ești. Să îți modifici greutatea ar necesita un efort inutil față de câștigul pe care l-ai putea obține. Probabil că ai probleme mult mai importante în viață pentru care să îți folosești energiile, decât pentru a scăpa de câteva kilograme în plus.

Dacă ești într-adevăr decis(ă) să slăbești și știi pentru ce o faci, atunci pasul următor este să-ți analizezi prin prisma simțurilor avantajele ce vor rezulta în urma slăbirii. Nu lua în seamă doar avantaje generale, ca de pildă, „voi arăta mai bine", ci concret, folosind toate cele cinci simțuri de care dispui.

De exemplu:

• **Văzul** – caută o fotografie mai veche în care ești atât de slab(ă) pe cât dorești să devii.

• **Auzul** – încearcă să-ți închipui ce vor zice oamenii când te vor vedea așa slab cum ți-ai propus să fii.

• **Gustul** – închipuie-ți aroma gustativă a acelor mâncăruri care pot figura din belșug în noul meniu adecvat scopului propus.

• **Mirosul** – gândește-te la aroma acestor mâncăruri.

• **Pipăitul** – închipuie-ți cât de netede îți vor fi brațele, pieptul, abdomenul, șoldurile, pulpele, dacă vei slăbi.

Și totuși, nici aceste cinci simțuri nu sunt suficiente pentru a putea vizualiza profund. Esențiale sunt și sentimentele. Închipuie-ți cât de minunat te vei simți după ce vei da jos kilogramele dorite!

Având toate acestea în minte, realizează un ecran mental și proiectează-ți pe el imaginea actuală, cea pe care vrei să o schimbi. Lasă să dispară această imagine în trecut (stânga), iar în dreapta împinge o imagine (poate fi o fotografie mai veche) în care arăți așa cum dorești să devii după cura de slăbire.

Cât timp te observi (mental) în această ipostază, încearcă să-ți imaginezi cu cât mai multe detalii cum te vei simți când vei fi atât de slab(ă)? Cum te vei simți când te vei apleca să îți legi șireturile? Dar când urci scările? Dar când vei reuși să scapi de aceste haine? Când poți din nou să te plimbi pe plajă? Ce vrei să simți față de tine însuți dacă vei reuși? Să nu îți pară rău de timpul pe care îl cheltuiești cu toate acestea. Treci senzațiile prin toate cele cinci organe de simț, gândindu-te pe rând la câte un singur lucru, așa cum am amintit mai sus, și simte-te cât mai bine.

Acum, tot mental, treci în revistă meniul obișnuit – nu numai ce conține el, dar și cât și cum mănânci de obicei – și alege mâncărurile ce pot fi consumate între mese (de exemplu, morcovi). Spune-ți: „Corpul meu nu are nevoie de mai multă mâncare, nu va simți foame și nu va trimite semnale să primească supliment." Fii atent(ă) ca pe timpul meditației să nu apară imagini ale mâncărurilor ce trebuie evitate!

În timpul acestui program de slăbire, este de o importanță deosebită să îți fixezi un țel real. Dacă ai un surplus de douăzeci și cinci de kilograme, atunci nu te poți gândi serios ca într-o săptămână să scapi de acestea și să arăți ca Leonardo Di Caprio sau Antonio Banderas! Eu, unul, mă îndoiesc că vei obține chiar astfel de rezultate într-un timp atât de scurt.

Ajutorarea persoanelor suferinde folosind imagini succesive

Una dintre cele mai simple, dar în același timp și cele mai eficiente metode de ajutorare a persoanelor cu suferințe patologice (dar nu numai) este utilizarea ecranului mental pe care se glisează trei imagini diferite. Este mai bine la început, dar nu este o condiție exclusivă să cunoști dinainte bolnavul pe care vrei să îl ajuți. Cunoașterea poate fi fizică (îl cunoști direct) sau psihică (mentală – îl vizualizezi). Te ajută, de asemenea, dacă ți se spune în câteva cuvinte de ce suferă. Prin asta îți scurtezi mult timpul necesar (para)diagnozei.

Iată ce ai de făcut:

a) Creează-ți ecranul mental, rostește-ți o mantra de protecție și de ajutor (în lipsa acesteia poți rosti o rugăciune, Tatăl Nostru, de exemplu) după care proiectează imaginea omului respectiv pe ecranul mental în partea stângă, vizualizându-l cu suferințele sale cu tot.

„Trandafirul alb. Eu sunt elixirul Albului, transformând toate metalele imperfecte în cel mai pur argint." Fizicianul catalan Arnald din Villanova (aprox. 1240-1311) citează: „Oricine m-a făcut alb, mă poate face şi roşu. Şi albul, şi roşul au aceeaşi origine." Albul este transformat în roşu numai printr-o fierbere uscată (Calcinatio), la fel cum urina albă este colorată în galben prin digestia continuă din organism.
(Donum Dei, secolul al XVII-lea)

b) În etapa următoare, proiectează în partea dreaptă a ecranului o imagine a lui în care procesul de (auto)vindecare deja a început. În primele tale încercări de ajutorare de la distanţă, atunci când nu ai suficientă practică, încearcă să afli cum arată individul.

c) Acum proiectează – şi mai în dreapta ecranului – imaginea lui perfect sănătoasă, plină de energie şi încredere în sine. Mişcă încet această imagine spre stânga, astfel încât imaginea maladivă (iar apoi, cea în curs de vindecare) să iasă din ecran. Pe ecran va rămâne doar **imaginea sănătoasă**!

STAREA DE RELAXARE

Termenul de relaxare cuprinde trei aspecte primordiale. Primul se referă la activitatea cortexului cerebral – trebuie obținută o stare de liniște și pace interioară, de destindere, de libertate a gândirii. Al doilea aspect vizează articulațiile întregului organism – se relaxează în special capul, vertebrele cervicale, umerii, brațele, abdomenul, fesele, coapsele, gambele, treptat-treptat, întreg corpul intră într-o stare de relaxare din ce în ce mai profundă. Cel de-al treilea aspect vizează organele interne unde trebuie să obținem de asemenea o stare de relaxare.

Starea de relaxare o putem defini ca fiind o stare lipsită de orice tensiune, dar nu trebuie să o înțelegem ca pe o moliciune. Pentru a o putea percepe mai bine, este suficient să parcurgem următoarele etape:

1. Atât palmele, cât și tălpile se găsesc într-o poziție stabilă, care conferă sentimentul de liniște corporală, fără tendință spre încordare sau mișcare. Capul devine din ce în ce mai ușor, corpul devine din ce în ce mai destins.

2. Muşchii devin din ce în ce mai relaxaţi, sângele şi fluidele corpului parcurg mai uşor traseele, irigând şi hrănind mai bine organele. Începe să se perceapă starea de relaxare.

3. Întregul corp devine un Univers plin de energie, unde totul se completează. Nu există nici un fel de tensiune, gânduri negative; se simt un fel de confort şi o linişte care nu pot fi descrise în cuvinte.

În practica relaxării este necesară destinderea mentalului, a sentimentelor şi a conştientului.

Senzaţiile pe care le-am descris nu sunt subiective; ele nu trebuie urmărite pentru a fi atinse, întrucât apar în mod obiectiv, aş putea spune chiar spontan, de-a lungul procesului de relaxare.

Pentru ca energia să aibă un efect cât mai benefic, pentru a circula cât mai liber, este extrem de importantă relaxarea interioară şi exterioară. Elementele exterioare (zgomotele străzii, televizorul sau radioul, dezordinea din încăpere etc.) pot perturba cultivarea energiei. De asemenea, tulburările interioare au efecte negative.

Avansând în practică, relaxarea completă poate fi realizată şi într-un „mediu ostil"; dar, pentru început, aceasta se va face într-un loc liniştit.

Ambientul cel mai adecvat este o încăpere bine aerisită, largă, cu o temperatură şi lumină moderată.

Nu trebuie să porţi haine prea multe şi prea groase, ci îmbrăcăminte lejeră care să nu te incomodeze. Renunţă la curea, ceas, telefon mobil sau orice element perturbator, care te-ar putea deranja.

De asemenea, o bună relaxare nu va fi posibilă imediat după o masă prea bogată. Evită alimentele sau băuturile prea fierbinţi sau prea reci, care pot perturba echilibrul. Ideal este ca acestea să fie consumate la temperatura camerei. Astfel, organismul tău nu va mai fi nevoit să le încălzească şi va economisi energie. Va trebui să aştepţi cel puţin o oră după masă. O digestie optimă se realizează atunci când stomacul este plin două treimi, iar capacitatea de concentrare este maximă.

Nu este recomandat un regim alimentar strict. Totuşi, este bine să eviţi alimentele prea grase sau cele total artificiale. Chiar dacă le preferi pe acestea, prin practicarea acestor tehnici, organismul se va autoregla şi va şti ce mâncare să ceară. Un regim alimentar lacto-vegetarian bazat pe hrană proaspătă duce la rezultate optime. Mănâncă atunci când corpul tău o cere, atât cât cere. Excesele nu sunt niciodată bine-venite.

Practicarea unei meditaţii profunde nu este posibilă atunci când eşti obosit(ă). Insistând, vei obosi şi mai mult.

Dacă totuşi vei dori să practici, mai întâi va trebui să te odihneşti mental. Aşadar, fă o baie sau plimbă-te puţin. Orice grijă, orice factor de stres trebuie eliminate. Mintea se va păstra calmă, limpede, departe de ambiţiile lumeşti. O stare de fericire, de calm total este semn că practica ta va reuşi.

La început, probabil că gândurile negre nu te vor părăsi uşor. Pentru detaşarea completă, este necesară multă practică. Poţi încerca să-ţi relaxezi gândurile şi să le priveşti apoi cum se elimină singure, îndepărtându-se de tine, ca nişte nori după o ploaie de vară.

FIXAREA ATENȚIEI

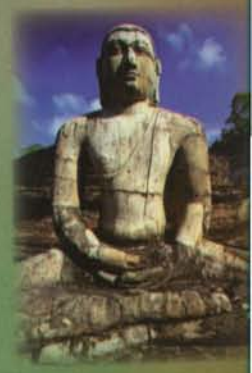
Fără o ordine a gândurilor, fără o fixare temeinică a atenției asupra a ceea ce urmează să întreprinzi, bineînțeles că nu vei putea obține starea dorită. Atenția joacă un rol primordial în aplicarea oricărei tehnici, de aceea este necesară ordonarea mentalului, înfăptuind astfel primul pas în fixarea și cultivarea atenției. În ce constă aceasta, practic? În primul rând îți alegei un loc liniștit, unde nu deranjezi și nu poți fi deranjat, adoptă o postură relaxantă (a se vedea „postura") după care fixează-ți atenția asupra unei imagini liniștite, până obții o stare de calm profund, atât exterior, cât și interior. Prin cultivarea atenției vei atinge anumite capacități mentale.

În practicarea cultivării atenției, trebuie să ții seama de câteva elemente. Astfel:

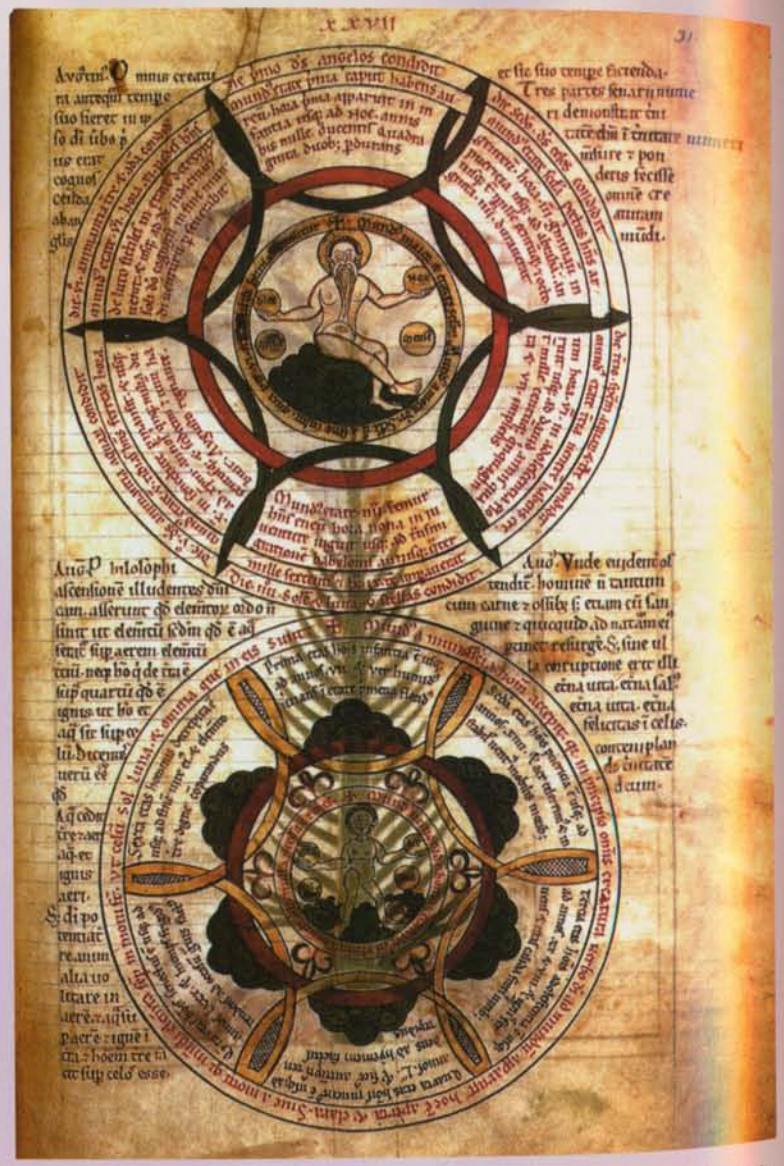
Etapa I: Alege idei pozitive sau imagini pitorești foarte frumoase, care ți-au influențat cândva spiritul: acestea au efecte benefice asupra sufletului și corpului, oferă un sentiment de împlinire, relaxare și bucurie.

Etapa a II-a: În continuare, alege zone din organismul tău. Prin ideile cultivate, deși acestea sunt abstracte, vei ajunge să obții o stare benefică. Încearcă acum să vizualizezi, pline de lumină, pe rând, unul câte unul organele interne. Cele mai pretabile organe pentru o astfel de tehnică sunt ficatul, inima și rinichii.

Etapa a III-a: Mintea nu trebuie să alerge de la un gând la altul, gândurile tale trebuie să se adune, să se concentreze. Reușita depinde de capacitatea de concentrare. De asemenea, evită tensiunile și încordarea atenției. Dacă nu poți vizualiza o imagine care, odată, te-a influențat pozitiv, nu-ți încorda mintea pentru a ajunge cu orice preț la ea, ci caută o altă imagine, mai apropiată.



Atunci când ai reuşit să te concentrezi asupra unei anumite zone a corpului sau unei imagini exterioare, nu te încorda la maximum pentru a o vizualiza. Lăsă ca lucrurile să curgă natural în acest



Personificarea timpului cosmic, încadrată de cele şase ere cosmice, bine-cunoscute în Evul Mediu timpuriu. Cele cinci ere cosmice anterioare, de la Adam până la naşterea lui Hristos, stăteau sub dominaţia lui Lucifer, în timp ce a şasea, cea actuală, era Împărăţia lui Hristos. Paralel cu aceasta: viaţa omului se divide în şase părţi, de la copilărie până la senectute.; (Lambert din St.Omer, Liber Floridus, aprox. 1220)

moment; trebuie să urmezi calea natural, adică să te gândeşti la acea zonă, dar nu la capacitatea maximă. Nu forţa.

Privirea interioară (Introspecţia) reprezintă o altă tehnică a cultivării atenţiei. În ce constă aceasta? Privirea interioară nu

numai că focalizează atenţia asupra unei anumite zone a organismului, dar poate, în acelaşi timp, şi să vizualizeze activitatea respectivei zone. Vei «vedea" astfel cum funcţionează rinichii, de

Pe muntele verde al prima materia, semnele materialelor relevante sunt atribuite pătratului magic de numere al lui Saturn. În partea de sus, soarele şi luna îşi ridică „fiul imperial" (substanţa mercurială) din retorta în care a fost botezat. Manuscrisul din cercul Aurului şi al Rosicrucienilor conţine paralele cu Aurea Catena a Homeri a lui Kirchweger (1781).
(Materia Prima Lapidis Philosophorum, manuscris, începutul secolului al XVIII-lea)

exemplu. Cu cât timpul acordat cultivării atenţiei este mai lung, cu atât capacitatea de a «vedea" creşte. Astfel, poate apărea aşa-zisa «vedere interioară", observând atât dinamica organelor interne, cât şi modul în care energia circulă de-a lungul meridianelor.

STĂPÂNIREA EMOȚIILOR

Atunci când nu suntem calmi, când nu ne stăpânim emoțiile, mintea noastră se lasă cuprinsă de o energie negativă, care se ridică de la nivelul organelor interne – grijile stârnesc energia negativă a Pământului, din stomac, frica ne năpădeşte cu energia rece a Apei din rinichi, enervarea duce la ridicarea energiei Focului din ficat.

În tradiția orientală mintea omului este văzută asemenea unei oglinzi care reflectă lumea înconjurătoare. Aşadar, imaginile pe care le percepem zi de zi depind de capacitatea noastră de percepere. Dacă avem mintea calmă şi fermă, vom percepe mediul la adevăratele sale dimensiuni. Din contră, mentalul încordat, stresat, nervos va percepe distorsionat lumea înconjurătoare, iar judecățile lui vor fi false. Intelectul încordat va lua realitățile distorsionate drept adevărate, reale şi, prin urmare, acțiunile viitoare vor fi şi ele distorsionate. O asemenea persoană nu va putea relaționa niciodată nici cu sine, nici cu ceilalți. Vremurile moderne pe care le trăim presupun multă stăpânire de sine, multă fermitate în relațiile cu semenii noştri.

Pentru a atinge această stare mentală calmă şi fermă, trebuie să ne eliberăm de toate prejudecățile culturale, sociale, cu care suntem înconjurați încă de la naştere. Este o sarcină foarte dificilă pentru că trebuie să îndepărtăm o experiență de mulți ani.

"Ştiința minții", cultivată de înțelepții orientali, cuprinde diverse tehnici care, învățate şi cultivate cu atenție, duc în timp la îndepărtarea prejudecăților sociale şi la perceperea corectă a lumii. Un principiu de bază al «ştiinței minții" este acela că subiectul şi obiectul percepției aparțin aceluiaşi proces şi nu se pot separa unul de celălalt. Poți exercita în permanență controlul asupra ta; controlându-ți mintea, poți ajunge să percepi mediul la adevăratele sale dimensiuni.

Pentru că energia se transformă în spirit, fermitatea şi calmul mentalului se obţin numai dacă energiile interne sunt calme, echilibrate. Aşadar, mintea noastră este în legătură directă cu energia, iar calitatea energiei determină în mod direct calitatea funcţiilor creierului.

Fermitatea şi calmul pot fi susţinute, la nivelul fundamental al esenţei, prin consumarea diferitelor substanţe nutritive care ajută la dezvoltarea normală a creierului. Pentru amplificarea funcţiilor cerebrale, primordiali sunt acizii graşi esenţiali (elemente principale în structura celulară a neuronilor şi în lichidul cerebrospinal) şi aminoacizii (care produc neurotransmiţători ce conduc mesajele de la celulele creierului la sistemul nervos central).

Există anumite plante care amplifică circulaţia cerebrală şi stimulează epifiza şi hipofiza, susţinând activitatea creierului pentru ca acesta să comande trupului cele mai bune răspunsuri. Astfel, o modalitate este aceea a administrării de ginseng (*Panax ginseng*) asociat cu «arborele templierilor" (*Ginqo biloba*). În cazul

„Vântul îi dă naştere în pântecele lui". În aer are loc naşterea pietrei filosofale.
(M. Maier, *Atlanta fugiens*, Oppenheim, 1618)

unei deficienţe vitaminice sau minerale, se va completa cu un complex de vitamine (A, B5, B6, C, E, D2, K) şi Ca, Mg, Li, Fe şi Zn. Acţiunea acestora este benefică numai atunci când sângele este curat, fără «impurităţi." Dacă sângele nu este curat, el transportă în toate ţesuturile corpului, deci şi la creier, diverse toxine. Mai mult, capacitatea sângelui de a transporta substanţe nutritive în corp este mult diminuată. Atunci când creierul este asaltat de substanţe toxice care conţin într-o cantitate ridicată clor, metale grele sau acizi, nu se poate păstra starea de sănătate şi, implicit, nu se pot obţine fermitatea şi calmul. Pentru o purificare cât mai eficientă a sângelui, un remediu recomandat este practicarea unui post «oshawa"[1] de o săptămână, de câteva ori pe an, sau consumul exclusiv de legume sau fructe proaspete lunar, timp de două-trei zile.

Fermitatea şi calmul fiind atribute ale spiritului, cea mai bună metodă de cultivare a acestora rămâne meditaţia, prin îndepărtarea percepţiilor senzoriale şi eliminarea tuturor reacţiilor emoţionale necontrolate.

1. *Este o dietă creată de Dr. George Oshawa, fondatorul macrobioticii.*
Această dietă este poate cea mai severă, dar în acelaşi timp şi cea mai eficientă dintre cele propuse de Dr. Oshawa. Dieta se bazează pe faptul că trebuie să mâncăm alimente care sunt într-un echilibru perfect cu mediul înconjurător, fiind astfel evitate toate bolile. O cură Oshawa durează 10 zile, putându-se repeta în fiecare primăvară. Dieta este bine să aibă următoarea compoziţie: 70% până la 90% din hrană să fie reprezentată de cereale.
Această dietă curăţă organismul de impurităţi, eliberează traseele energetice din corp, permiţând curgerea energiei. Creează o limpezire şi o claritate considerabilă a minţii, îmbunătăţeşte digestia, reglează secreţiile hormonale, iar tenul devine curat şi luminos.
În cadrul acestei diete sunt permise următoarele alimente: trebuie ca pe durata celor 10 zile să se consume exclusiv cereale cu energie yang (orez, grâu, mei, hrişcă), fierte, măcinate ori sub formă de turtiţe sau terci (se prepară ca şi mămăliga), în orice combinaţie sau cantitate, singurul ingredient admis fiind sarea. Pe această perioadă se poate consuma doar apă plată sau apă de izvor.

VIZUALIZAREA

Conştientizarea acestui efect miraculos, vizualizarea culorii violet şi asocierea ei cu o lumină purificatoare, cu Har Divin, sunt esenţiale pentru reuşita acestui ritual de meditaţie integrativă. De altfel, eficienţa acestuia este determinată, pe de o parte, de priceperea şi dăruirea celui care îl conduce şi, pe de altă parte, tocmai de puterea de concentrare şi capacitatea de vizualizare ale practicantului.

Pe lângă acestea, un rol foarte important îl joacă încrederea. Da! Încrederea acordată şi credinţa Ta în vindecare (*Credendo vides*).

Pe parcursul anilor, am avut ocazia să cunosc mulţi oameni care, în special după ce au participat la prima „meditaţie", îmi spuneau: „Domnule doctor, nu am reuşit să văd culoarea violet, dar să ştiţi că mă simt foarte bine şi nu mă mai doare nimic..."

Important este actul de vindecare, percepţia extrasenzorială şi vizualizarea fiind doar elemente secundare actului de vindecare. Fiecare dintre noi percepe lucrurile într-un mod diferit, chiar şi spectrul culorilor este perceput diferit de o persoană sau alta, dar esenţa, vindecarea, este aceeaşi pentru noi toţi atunci când suferim. În timpul meditaţiei se poate vedea o flacără violetă, albă sau galbenă, sau poate chiar nici una dintre acestea, însă acea stare de „Armonie cu Întreg Universul", ce nu poate fi descrisă în cuvinte, percepută în tot acest timp, face ca această meditaţie să fie cu totul specială. Cei ce au trăit această stare ştiu ceea ce încerc eu acum să descriu.

FORȚA SUBCONȘTIENTULUI

Foarte puțini oameni știu să-și folosească forța subconștientului pentru a ameliora stările de suferință. Poate că tocmai de aceea sunt atât de mulți „specialiști" care consideră tratamentul pe cale psihică drept ceva mistic și inexplicabil. Chiar și în ceea ce privește psihoterapia sunt încă multe rețineri în rândul populației din țara noastră în a accepta sau nu un astfel de tratament.

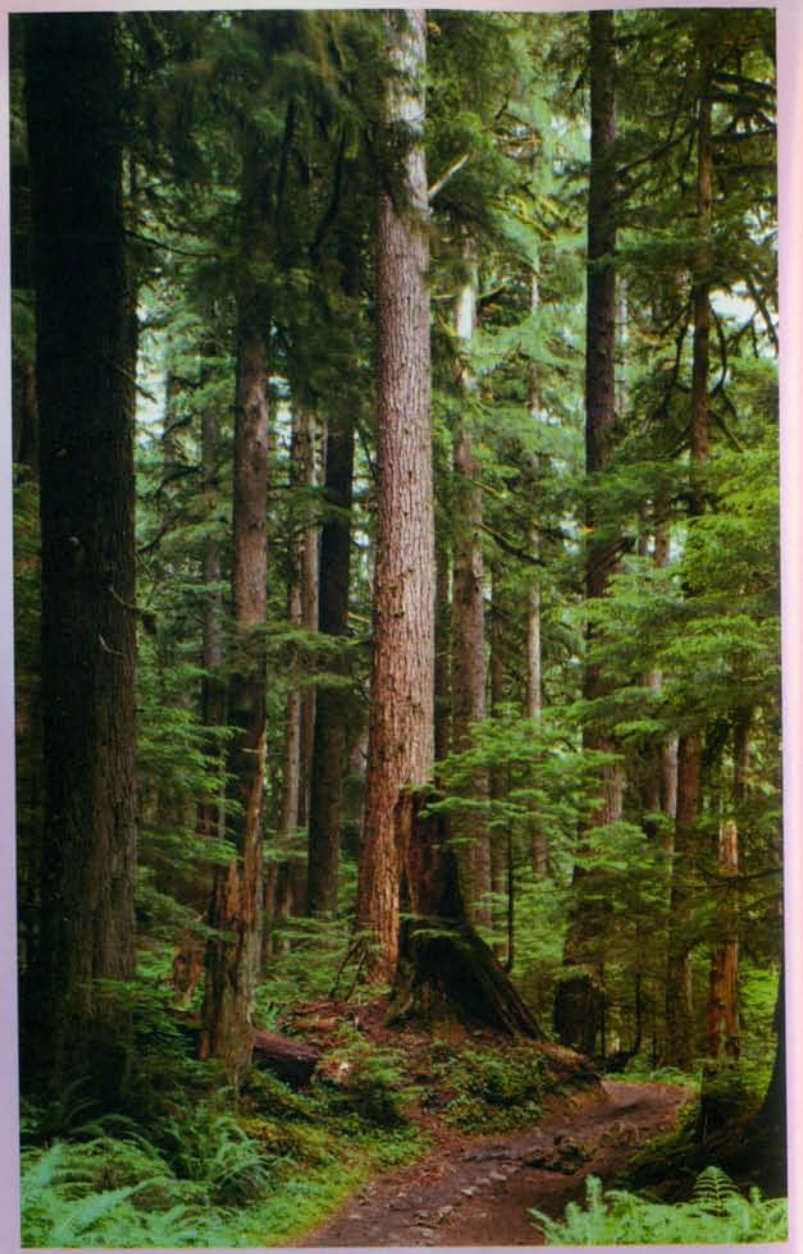
Ar fi bine de știut faptul că abordarea psihoterapeutică nu este pentru nebuni, ci pentru oameni normali ce au înțeles că există probleme de natură psihică ce pot fi rezolvate fără ajutorul, neapărat, al medicației neuroleptice. Poate că este mai ușor să îți creezi, așa cum spunea Dan[1], o pasiune pentru teancurile de rețete pline de medicamente prescrise de medici, pentru nu știu ce „boală", mai mult sau mai puțin banală, însă medicamentele administrate, indiferent că știi sau nu, că vrei sau nu, vor crea și efecte secundare, unele poate chiar mai grave decât suferința inițială.

Îmi amintesc exemplul pe care mi-l dădea Dan, care mi s-a părut suficient de edificator: „Copilul a început să tușească. Te duci la medic, de la el la farmacie, iar de acolo revii acasă cu o pungă plină cu antibiotice, și asta în cazul unei tuse banale, unde o tot atât de banală inhalație a unei infuzii de mușețel sau trasarea unor ușoare dungi cu muștar de masă, între baza gâtului și baza sternului, fac minuni."

Știi cumva de unde provine cuvântul „antibiotic"? Dacă nu, îți spun eu. Etimologic, el provine din două rădăcini: *ANTI* și *BIOS*. Mai este nevoie de traducere? Adică, împotriva vieții! Știi ce efecte secundare creează folosirea unui antibiotic? Te las să le descoperi singur.

În ceea ce mă privește, poate aș fi mai câștigat dacă ți-aș spune că o abordare alternativă sau complementară nu ți-ar crea nici un risc, ci, dimpotrivă, ai putea să îți recapeți sănătatea și mai apoi să

1. Dl. Dan Seracu.

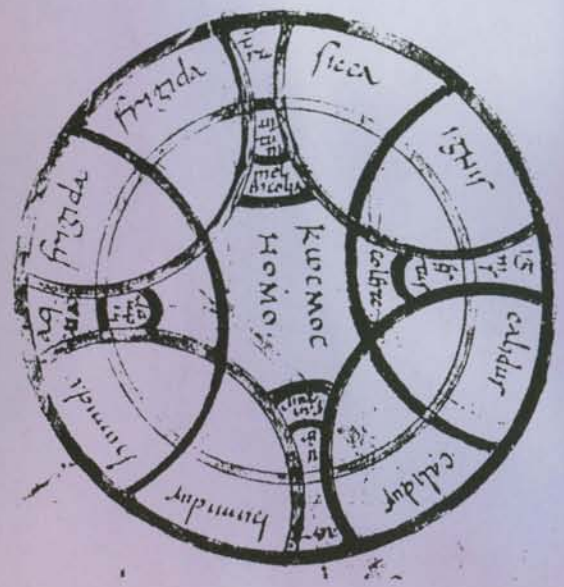


ți-o păstrezi, fără complicații inutile, fără a fi necesară obținerea unei rețete (deci, fără pierdere de timp), doar printr-o abordare directă și simplă, recurgând la metode tradiționale bazate pe folosirea plantelor, mineralelor și, mai ales, prin implicarea subconștientului în actul de vindecare.

Cercetările scot în evidență tot mai mult legăturile care există între subconștient și corpul fizic, dar cunoștințele sunt încă destul de disparate. Cu toate acestea, putem trage o concluzie foarte importantă: subconștientul are un rol deosebit de puternic, necunoscut încă pe deplin în viața noastră.

Sunt convins că, abordând aceste tehnici și metode de lucru cu subconștientul lor, oamenii vor trăi în armonie cu tot ceea ce îi înconjoară, deci vom funcționa perfect. Ar fi bine să ne amintim că „omul a fost creat de EL, după chipul și asemănarea Lui", adică perfect. Dar EL, cunoscându-ne în totalitate, știa dinainte că vor apărea diferite dereglări, provocate sau nu direct de noi înșine, care vor afecta starea de armonie cu întreg Universul. Tocmai de aceea, EL ne-a dotat cu elemente și posibilități suficiente pentru a restabili starea de armonie.

Prin aceste tehnici meditative sau de relaxare, noi nu facem altceva decât să creăm aceste posibilități de autoreglare-autovindecare.



Isidor din Sevilla, *De natură rerum*, antologie de manuscrise, aprox. 800 d.Hr.

Diagrama reprezintă posibilele relații și transformări ale celor patru elemente, ambele posibile în cazul fiecărui element cu oricare dintre celelalte și luând în considerație cele patru anotimpuri și temperamente. Pământ – toamnă – melancolic, foc – vară – coleric, aer – primăvară – sangvin, apă – iarnă – flegmatic.

PUTEREA GÂNDULUI TĂU

Toţi cei care intră în meditaţie ar trebui să se gândească nu numai la aspectul de sănătate, ci şi la latura spirituală, la tot ce reprezintă planul spiritual. Pentru că, dacă toţi meditează către planul spiritual, imaginează-ţi că alături de puterea ta mai primeşti şi puterea celor din jurul tău.

Când exersezi meditaţia cu Flacăra Violetă, gândeşte-te că îţi creezi un anumit viitor, un anumit plan de viaţă, pentru că te vezi sănătos, îţi vezi familia sănătoasă, încercând să îţi şi reaminteşti în felul acesta, deşi nu conştientizezi, de toţi cei dragi, pe care, poate, ţi-i apropii.

În continuare vă redau exerciţiul creat de Dan ca exemplu pentru a ne putea da seama de puterea gândurilor noastre.

Închipuie-ţi că stai în bucătărie şi ţii în mână o lămâie pe care tocmai ai scos-o din frigider. Îi simţi în mână răcoarea. Priveşte-i coaja galbenă! Este galben-cerată şi are două mici excrescenţe verzui la capetele diametrului mai lung. Apas-o puţin, simte-i rezistenţa şi elasticitatea.

Acum ridică lămâia la nas şi simte-i aroma. Nu-i aşa că este o aromă splendidă? Taie-o în două şi miroase-o din nou! Aroma este şi mai puternică. Acum muşc-o şi lasă să îţi umple gura cu aroma sucului. E minunat acest gust, nu-i aşa?

Dacă ţi-ai folosit cum trebuie puterea gândurilor, în acest moment ar trebui să ai gura plină de salivă.

Să privim însă puţin în culise:

Simplele cuvinte pronunţate mai sus (ori citite) influenţează activitatea glandelor salivare. Dar aceste cuvinte nici măcar nu reflectă ceva real, ci doar ceva genetic, închipuit. Majoritatea dintre noi îşi închipuie despre cuvintele folosite că reflectă sensuri

care pot fi bune sau rele, adevărate sau false, tari sau slabe. Este corect, dar numai pe jumătate. Cuvintele nu numai că reflectă realitatea, ci o şi creează, ca în cazul de faţă salivaţia.

Creierul nu este numai un translator al intenţiilor noastre, ci şi un organ de prelucrare şi înmagazinare de informaţii, având în grijă şi corpul nostru. Spune-i, de exemplu: *Mănânc o lămâie,* şi imediat acţionează dând ordine şi transmiţând informaţii.

Natural, durerea de cap apare ori de câte ori o amintim. Starea normală a corpului este sănătatea, direcţie în care creierul luptă cu toate mijloacele şi energiile pe care le are la dispoziţie în procesele fiziologice. Cu timpul, folosind inadecvat cuvintele, reuşim să-i stabilim şi chiar să-i distrugem sistemul de apărare, şi atunci el creează boala comandată.

Cuvintele noastre primesc o forţă suplimentară în funcţie de nivelul conştiinţei proprii şi al conştientizării a ceea ce pronunţăm.

Dacă spui suficient de convingător: „Doamne, asta mă doare", durerea va veni neîntârziat. Dacă spui cu o trăire suficient de puternică: „în aceste condiţii nu o să pot realiza nici măcar un lucru mărunt", afirmaţia devine realitate, iar excepţia este aparent îndreptăţită.

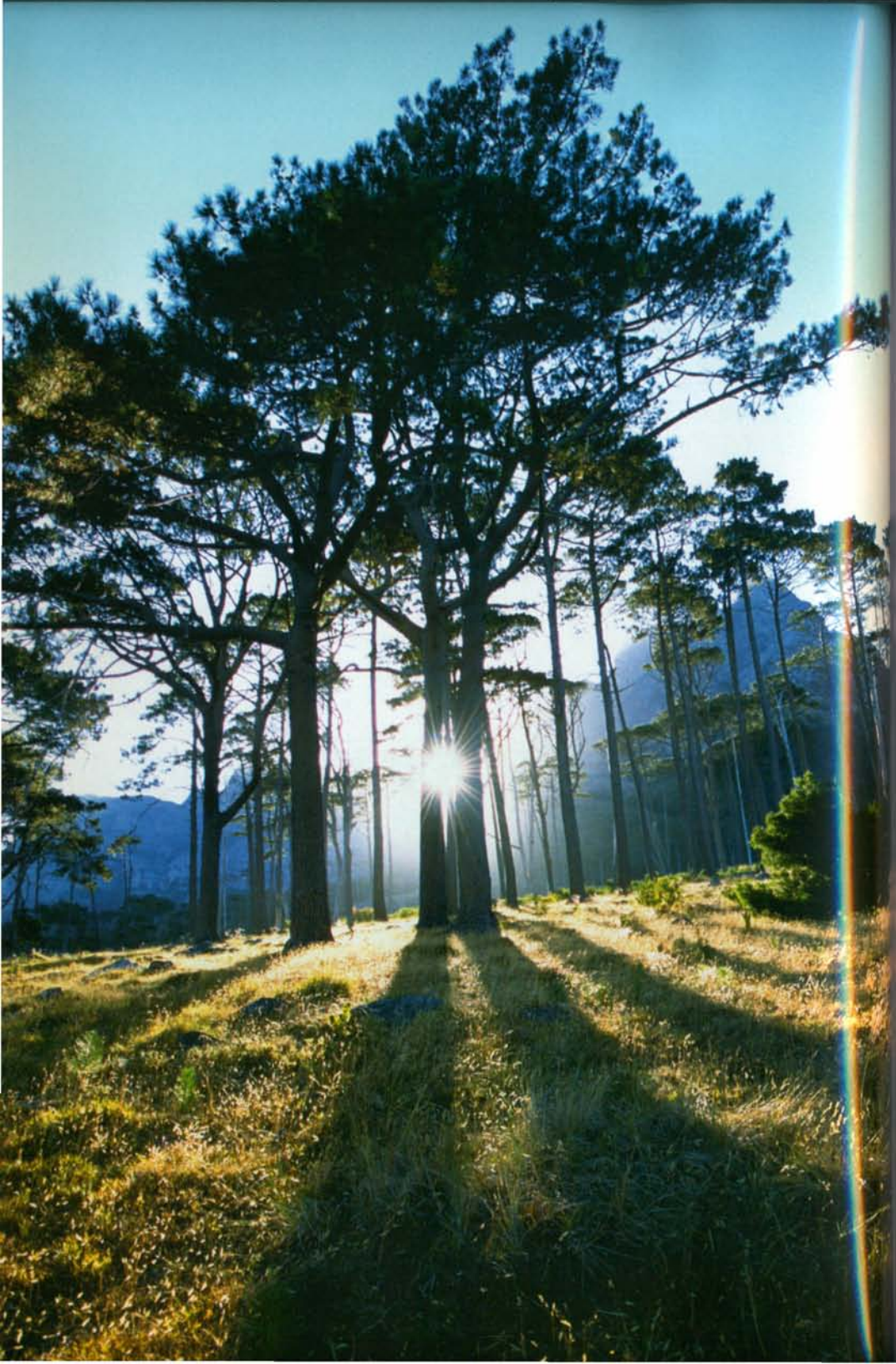
Émile Coué a fost timp de aproape treizeci de ani farmacist în Troyes (Franţa); şi totuşi, el nu a devenit celebru datorită magnificelor sale reţete, ci datorită unei propoziţii simple, banal de simple: *„Zi de zi mă simt din ce în ce mai bine din toate punctele de vedere"* (vezi, pentru detalii, *Autocontrolul pe calea autosugestiei,* Samuel Weiser, New York, 1974). Cu aceste cuvinte, el a tratat mii de pacienţi de boli considerate incurabile la vremea respectivă, unele dintre ele fiind încă şi astăzi nerezolvate de medicina alopată. Émile Coué a inaugurat, în 1910, o clinică gratuită în Nantes, unde a tratat mii de pacienţi cu cele mai diferite maladii (reumatism, dureri acute de cap, astm, pareze, TBC, bâlbâială, deformări ale tegumentelor datorate TBC-ului etc.). **„Niciodată nu am tratat pe nimeni** – spunea el –, **ci i-am învăţat să se trateze singuri."** Iată ce făcea: îi punea pe pacienţi să repete de douăzeci de ori propoziţia amintită mai sus înainte de masă şi încă de douăzeci de ori seara, pe toată perioada internării. Actele dovedesc în mod incontestabil că pacienţii părăseau clinica într-adevăr vindecaţi! După moartea sa,

în 1926, metoda a dispărut aproape în totalitate. Paradoxal, dacă ar fi fost o metodă complicată pe care specialiştii să o poată învăţa şi folosi, atunci ea ar mai fi fost utilizată şi azi.

Deoarece în nivelurile *Alfa* şi *Teta* forţa cuvintelor este mult întărită, am adaptat puţin metoda Coué. Conform metodei sale, vei spune: ***„Azi mă simt mai bine decât ieri din toate punctele de vedere."*** După care: ***„Sunt protejat cu ajutorul Luminii faţă de orice influenţă, indiferent de tip, mod de acţiune şi direcţie de acţionare!" „Sunt o fiinţă de lumină şi nimic din ceea ce este întunecat nu mă mai poate afecta."***

Chiar şi aceste două fraze simple – vei vedea – vor produce multe rezultate benefice. Îţi recomand ca, după activitatea cotidiană a zonei *Alfa*, să pronunţi aceste propoziţii ca *mantre de protecţie.*

Pentru misticul şi astronom Kepler, relaţia dintre cele şapte sfere ale planetelor di sistemul copernican cu cent lor, soarele, era identică cu „cea dintre variatele proces gândire discursivă şi simpl introspecţie intelectuală". (Harmonices Mundi, Linz *1619, ediţia leipzig, 1925) În 1507, prin cercetările sa asupra motivelor impreciz din calendarul vremii sale, Copernic a ajuns la conclu schemele calendarului ar p îmbunătăţite dacă ar fi pr pe baza concepţiei heliocen asupra lumii. El a putut f referire la o serie de astron filosofi clasici, precum Aris din Samos (aprox. 300 i.H Heraclides Ponticus, Nice din Siracuza şi Ecpantus Pitagoreanul. (*A.Cellari *Harmonia macrocosmica,* Amsterdam, 1660)



DORINȚA ȘI VOINȚA DE A TE VINDECA

Putem spune, în primul rând, că esențială este dorința de a fi vindecat. Dumnezeu dă omului Harul Său numai dacă acesta vrea să-l primească și-l dorește din tot sufletul. Voința omului este liberă și aceasta este cea pe care Dumnezeu a dăruit-o omului prin liberul-arbitru. Dumnezeu cere în primul rând omului să cunoască; cunoscând, să iubească; și iubind, să fie gata să împlinească voia Sa. Atributul minții omului este Harul lui Dumnezeu, iar Dumnezeu se dăruiește celui ce vrea și crede în El. De aceea putem spune că, într-adevăr, voința omului este esențială.

Omul are datoria să evolueze în conformitate cu Harul primit de la Domnul, să stăruiască în Har și să se lase pătruns de el. Faptul că există Dumnezeu cel atotputernic, care poate să vindece orice boală, omul putând fi astfel izbăvit de suferință, nu este suficient. Este necesar ca omul să dorească cu adevărat să se însănătoșească, pentru a dobândi de la Iisus tămăduirea bolilor sale.

Mai departe, voința de a se vindeca trebuie să se manifeste nu numai în chemarea în ajutor a lui Dumnezeu, ci și în urmarea tratamentului. Sfântul Ioan Gură-de-Aur spunea că bolnavul trebuie să colaboreze cu doctorul pentru că în felul acesta acțiunea medicamentelor va fi înlesnită. În cazul bolilor sufletului, acest lucru s-ar traduce prin faptul că omul trebuie să rămână întru Iisus și să primească cu toată inima ceea ce vrea El să facă pentru vindecarea lui. Atunci când omul, bolnav fiind, nu primește ajutorul, cade pradă bolii, iar dacă, mai mult, se împotrivește ajutorului, putem spune că ia partea bolii, sinucigându-se.

Credința este cea mai puternică forță de care omul se poate folosi și cea dintâi condiție ca el să se poată vindeca. Credința puternică, deplină, desăvârșită, reușește să vindece cu adevărat. Prin credință,

omul poate ajunge la cunoaşterea de sine, dar şi la cunoaşterea tuturor lucrurilor. Credinţa are pentru om rolul unei platoşe care-l apără şi-l face de nebiruit. Omul, atunci când are credinţă deplină, poate să „mute munţii din loc." Atunci când există credinţă, nici chiar cea mai mare nenorocire nu ne poate duce la deznădejde.

Hermes Trismegistos şi focul creator care uneşte contrariile.
(D. Stolcius von Stolcenberg, *Viridarium chymicum*, Frankfurt, 1624)

EFECTELE IERTĂRII ŞI ALE ÎMPĂCĂRII

De multe ori este foarte greu să-ți recunoşti greşeala şi să-ți ceri iertare, mai ales dacă cineva a plecat din lumea pământeană. Şi, atunci când spunem acest lucru, ne referim şi la cei care au plecat, care au trecut deja de „Porți." Există un pasaj la sfârşitul meditației care ne îndeamnă să ne gândim la cei care ne-au greşit. Ardem tot ceea ce ar însemna acel liant de durere, acel lanț al întunericului, acele zale de suferință, tot ceea ce a însemnat supărare şi, în acelaşi timp, ne cerem iertare şi luăm iertarea de la cei cărora le-am greşit, împăcându-ne astfel şi cu cei ce ne-au greşit şi cu cei cărora le-am greşit.

Ne cerem iertare, ne împăcăm şi dăruim Pace, Lumină, Iubire tuturor celor cărora le-am greşit. Indiferent că am făptuit această greşeală cu gândul, cu vorba sau cu fapta, indiferent de suferința pe care am pricinuit-o, indiferent dacă ei se mai află aici sau deja au trecut dincolo de poartă, indiferent dacă, în plan fizic, ți-ar fi foarte greu să îți ceri iertare. Poate că este un om care, până să îi ceri în plan fizic iertare, ar trebui să îi ceri altfel, ca să te poți apropia de el. Pentru că sunt şi oameni care nu sunt pregătiți, încă, să te ierte. Se pot întâmpla în viață tot felul de situații. Sau tu nu eşti încă pregătit(ă) să îți recunoşti greşeala în fața lui, sau nu ai cum să ajungi la el, sau este cineva care a plecat deja. Şi e foarte greu. În felul acesta poți să trimiți, pentru că această energie este universală. Oriunde în lume, o regăseşti. Îți ceri iertare şi dăruieşti în locul acestei iertări lumină.

După care, la rândul tău, ierți. Ierți toate greşelile celorlalți. Şi o să-ți aduci aminte de toate durerile pe care ți le-au pricinuit şi, dacă ai fi fost în mod normal, în plan fizic, ți-ai fi zis:

„Oh, de ce să-l iert? Păi, uite că a făcut nu ştiu ce, că mi-a creat cutare suferinţă sau a stricat ceva ce nu se mai poate repara..."

Odată ce ai intrat în această meditaţie, te-ai ridicat din planul fizic, pentru că laşi deoparte totul. Astfel, îţi e mult mai uşor să te ridici deasupra valorilor materiale ale acestei lumi. Pentru că, mai devreme sau mai târziu, fiecare dintre noi plecăm dincolo, trecem dincolo de „Porţi." Iar când trecem dincolo de „Porţi", nu luăm după noi decât ceea ce este în sufletul şi în conştiinţa noastră.

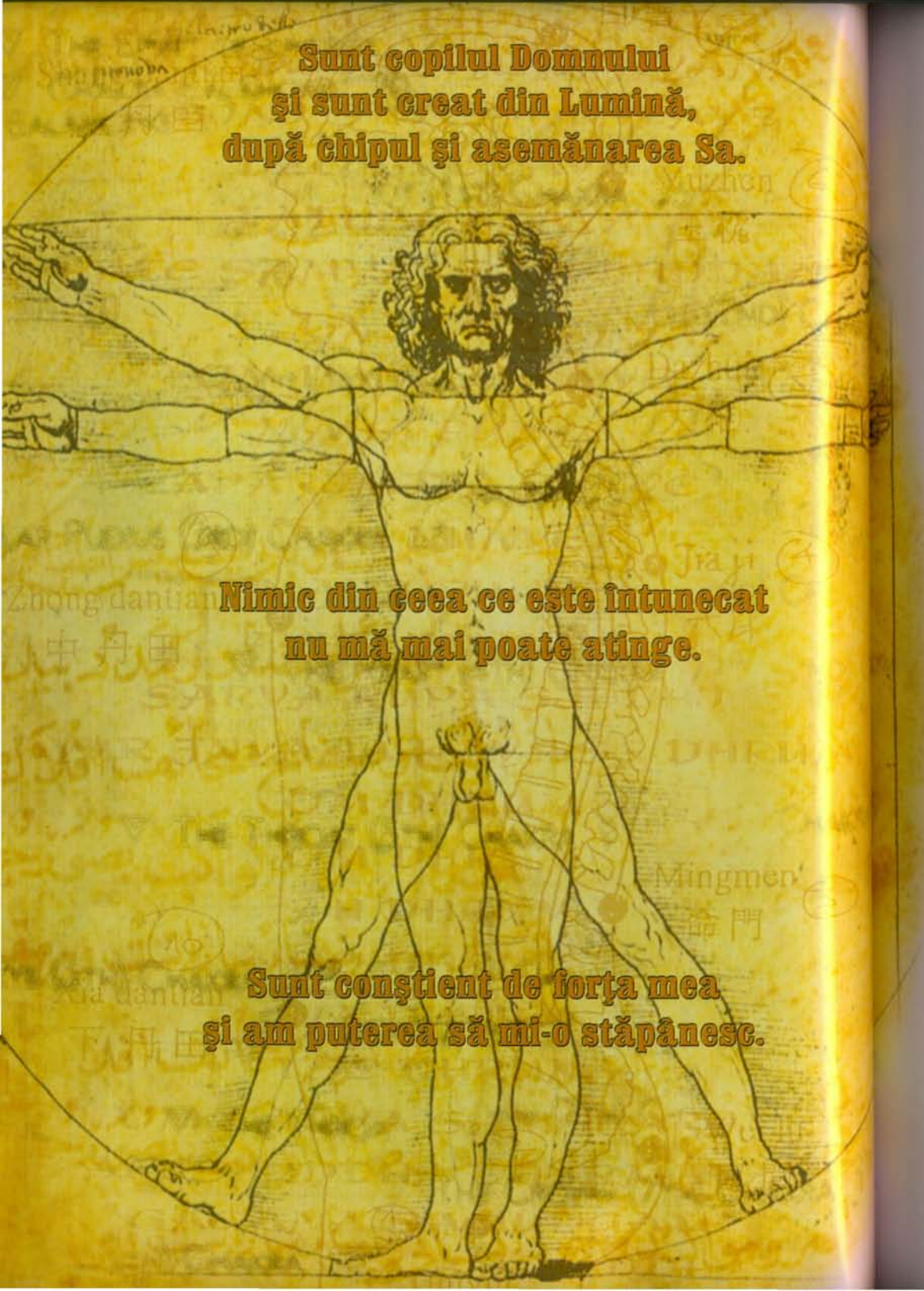
În primul rând, se poate spune că atât Iertarea, cât şi Împăcarea pot fi o rezolvare a problemei propriei noastre identităţi. Propria Identitate este rezultatul unui raport între Eul Actual şi Eul Ideal al unei persoane, rezultatul unui raport între ceea ce este OMUL, cu darurile şi limitele sale, şi ceea ce crede el că trebuie să fie. Astfel, se naşte în individ sentimentul de Stimă de Sine, care reprezintă o condiţie ca omul să poată trăi echilibrat din punctul de vedere al raportului dintre el şi semenii săi.

Atunci când concepţia omului despre sine este pozitivă, el va avea o predispoziţie perceptivă favorabilă în raport cu ceilalţi şi invers.

Dar la fel de importante sunt şi capacitatea omului de a recunoaşte meritele şi calităţile celorlalţi, cu valorile lor esenţiale, pozitive, precum şi curajul şi libertatea de a-i accepta pe ceilalţi

în diversitatea lor şi cu limitele fiecăruia. Cei care, cu bună ştiinţă, îl încadrează imediat pe interlocutor în funcţie de grupul de apartenenţă al acestuia îi ignoră acestuia realitatea sa specifică, nu-i recunosc individualitatea şi felul său particular de a fi şi de a gândi, aplicându-i în felul acesta o etichetă. Cei care se comportă într-o asemenea manieră apelează la un mecanism de apărare, care se iveşte atunci când se simt speriaţi de realitate, neavând ei înşişi curajul de a o înfrunta. Se tem de ceilalţi oameni, crezând că aceştia vor fi potenţiali concurenţi sau chiar adversari. Cel care nu se simte suficient de puternic în interiorul lui va avea dificultăţi în a-i permite celuilalt să fie el însuşi, atunci când acesta are idei diferite de ale sale sau chiar în contradicţie. Astfel se va naşte o stare conflictuală... De cele mai multe ori greşim faţă de ceilalţi şi conştientizăm asta, dar faţă de noi, oare de câte ori greşim?

Oamenii consideră că au greşit faţă de ei numai în momentul când au ajuns pe patul de spital sau când s-a întâmplat o nenorocire. Atât. Nu merg mai departe de aici. Doar acele gânduri ce distrug armonia, ce creează senzaţia de suferinţă dar fără un suport real în plan material, fără să se întâmple ceva concret, pot crea în timp adevărate suferinţe. Este suficient să te împaci cu tine însuţi, şi aceste posibile suferinţe, create de gândurile tale negative, să nu se mai manifeste nicicând. Şi aici intră regretele tardive, ura, invidia, toate agresiunile şi amintirile dureroase, pe care noi înşine ni le-am creat. În acest fel putem să ne purificăm, curăţindu-ne practic de tot ceea ce ar însemna suferinţă, de tot ceea ce ar însemna în primul rând program de autodistrugere. Pentru că, fie că vrem, fie că nu vrem, cu fiecare supărare, într-un fel sau altul, creăm anumite programe de autodistrugere, şi, culmea, ceea ce-i mai rău este că, generând această energie, cu vibraţie joasă, atragem şi absorbim din jurul nostru programe similare de distrugere.



„Dacă nu găseşti o rugăciune care să-ţi placă, inventează tu una."
Sfântul Augustin

CHEI ŞI MANTRE – PUNŢI SPRE LUMINĂ

M-ar bucura nespus ca cei ce iniţiază ritualuri colective să ţină seama de o serie de aspecte ce urmează să fie descrise, deoarece le pot marca reuşita sau pot sta la baza eşecului, atunci când sunt ignorate. În continuare voi oferi o serie de expresii-cheie care deschid sau închid o parte din câmpurile energetice, ducând astfel la obţinerea purificării fără riscul vampirizării de energie sau al apariţiei influenţelor malefice pe tot parcursul ritualului colectiv.

Mantrele:

"Sunt copilul Domnului şi sunt creat din Lumină, după chipul şi asemănarea Sa",

"Nimic din ceea ce este întunecat nu mă mai poate atinge" şi

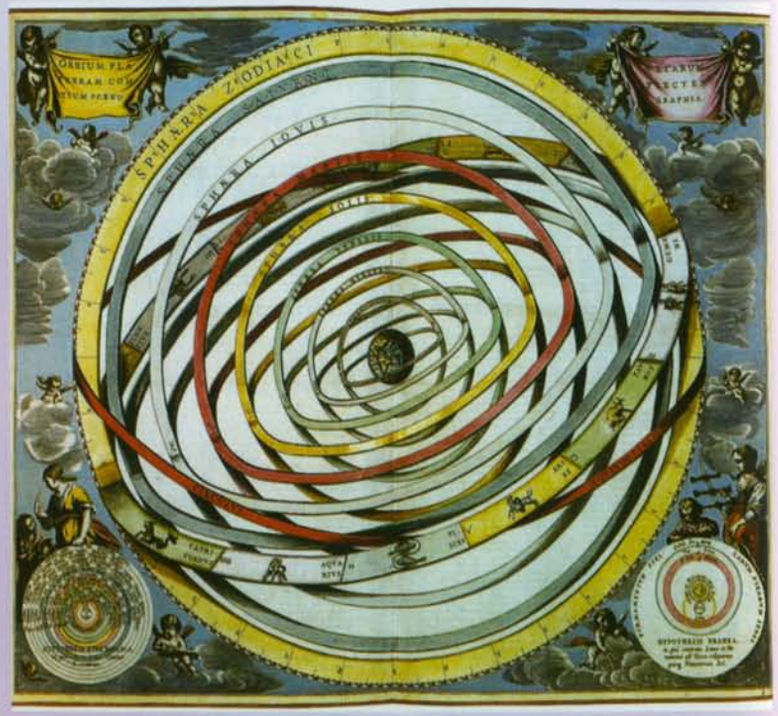
"Sunt conştient de forţa mea şi am puterea să mi-o stăpânesc",

rostite încă de la început şi repetate de câteva ori pe parcursul ritualului, au atât un rol de protecţie, cât şi de prevenire a unor eventuale abuzuri. Aceste mantre reverberează în mentalul practicantului, pregătindu-l din punct de vedere psihic şi energetic pentru o autentică experienţă ezoterică ce va cuprinde, alături de purificarea energetică, sublime momente de înălţare spirituală. Să nu uităm că rolul cel mai important îl au entităţile benefice divine (Arhangheli, Serafimi, Elohimi, Îngeri păzitori, Ghizi spirituali, Maeştri astrali), care ne ajută şi ne veghează în permanenţă, sunt alături de noi şi la bine, şi la greu; datorită lor suntem protejaţi şi primim Lumina şi ajutorul Divin.

Aşadar, pentru o reuşită deplină, trebuie să apelăm la aceste mantre, având încredere în ajutorul divin.

Cu tot respectul, îi rog pe acei iniţiatori de meditaţii colective ce au apărut, aşa din senin, „pentru că se poartă în ultima vreme", în special pe cei ce îşi permit să vină la întâlnirile lunare cu cititorii

revistei *Lumea Misterelor*, ca să țină aceste meditații, să nu uite că pot face rău foarte ușor celor care participă la aceste pseudomeditații. Nu de puține ori am avut neplăcuta surpriză să constat că multe dintre persoanele ce participau la aceste ritualuri, din respect sau doar pentru că, pur și simplu, se aflau în sală, au acuzat stări de oboseală, de leșin, migrene, senzații care în mod normal nu apar în timpul unei meditații și nici după aceea. Părerea potrivit căreia anumite suferințe se exacerbează în procesul de vindecare, declanșat în timpul meditațiilor, mi se pare exagerată și puerilă. Atât în timpul, cât și după meditație, este normal să ne simțim bine, calmi, liniștiți, revigorați. Întreg trupul este relaxat, iar ființa noastră trăiește o stare de împlinire sufletească și de pace interioară.



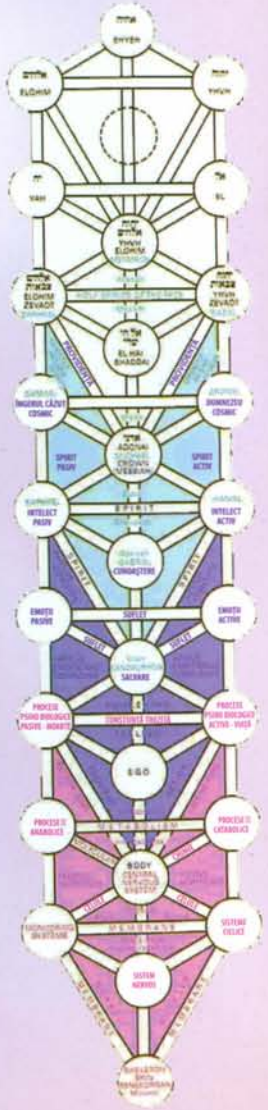
Reprezentare în spațiu a sistemului ptolemaic. „Majoritatea filosofilor antici credeau că lumea supralunară, i.e. cerurile eterice, era formată din mai multe cercuri sau sfere, solide sau de duritatea diamantului, cele mari dintre ele conținându-le pe cele mici. Și că stelele, asemeni cuielor din zidul unui vapor sau asemeni altui obiect transportabil [...], erau puse în mișcare de acestea." (A.Cellarius) Sfera opacă plasată extrem a stelelor fixe era cunoscută ca Primum Mobile, „prima mișcată", întrucât, fiind condusă de dragostea divină, declanșa mișcarea tuturor celorlalte sfere.
(A. Cellarius, *Harmonia Macrocosmica*, Amsterdam, 1660)

Cred că doar la aceasta se rezumă trăirile din timpul unei meditații, în nici un caz starea de suferință nu este compatibilă cu meditația.

Cele trei ere cosmice ale lui Joachim din Fiore (aprox. 1130-1202). Prima eră este aceea a Tatălui (jos), era Vechiului Testament, și consta în Legea lui Dumnezeu și frica de Acesta. A doua eră este cea a Fiului, a Bisericii și a credinței în Cuvânt. A treia eră este cea a Sfântului Duh – pe care Joachim din Fiore l-a văzut apropiindu-se – și este un timp al bucuriei și al libertății. Ea aduce cu sine o nouă înțelegere intuitivă și simbolică a Scripturilor, sfârșitul „bisericii zidite" și instituirea unei noi ordini contemplative. Această eră spirituală este răsăritul pe care Jacob Böhme și alchimiștii l-au văzut apărând la orizont, reformarea generală a Rosicrucienilor.
(Joachim din Fiore, secolul al XII-lea)

„Studiază ca şi cum ar trebui să trăieşti veşnic; trăieşte ca şi cum ar trebui să mori mâine."
Sfântul Isidor

STRUCTURA ENERGETICĂ A CORPULUI UMAN



Peste tot, în Univers, în mediul în care trăim, şi chiar în corpul nostru, există forţe nebănuite, nevăzute, de cele mai multe ori nedetectabile cu cele mai sofisticate instrumente ştiinţifice. Dacă de mii de ani culturile orientale cunoşteau şi valorificau aceste forţe, în civilizaţia occidentală ele au pătruns mai greu (cu ajutorul învăţaţilor din Extremul Orient), abia în ultimele decenii câştigându-şi adevăratul rol. De la vechii învăţaţi orientali, ştim că există o legătură strânsă între energie şi spirit. Spiritul se creează din energie, noi, oamenii, suntem fiinţe de energie, trăind într-un univers de energie purtătoare de informaţie. În cercurile ştiinţifice, aceste forţe sunt cunoscute sub denumirea generică de *energie subtilă*.

Unele dintre aceste forţe au fost descoperite şi explicate, în timp ce altele – deşi suntem conştienţi de prezenţa şi acţiunea lor – se lasă în continuare explorate. Însă un lucru este cert, recunoscut de toţi: aceste forţe nevăzute ne afectează neîncetat viaţa de zi cu zi. Totul depinde de noi, de felul cum reuşim să recunoaştem aceste forţe, să le stăpânim, să le facem să acţioneze în folosul nostru. Cunoscând şi stăpânind energia subtilă, vom reuşi să ne cunoaştem mai bine, să intrăm în armonie cu noi înşine şi cu ceilalţi, cu întregul Univers. Prin alimentaţie, prin programul de lucru şi de odihnă, prin acţiunile noastre, dar şi prin practicarea unui program de cultivare a energiei, putem deveni stăpânii propriei energii.

Putem spune că Omul este, în primul rând, o fiinţă energetică. Trupul uman este alcătuit ca un microcosmos. El este format nu numai din muşchi, oase, organe interne etc., ci deţine şi o structură energetică foarte complexă care conduce activitatea corpului fizic.

Pământul, la rândul lui, este un uriaş câmp energetic, care absoarbe şi radiază energie, influenţând câmpurile energetice ale omului. Cunoscând faptul că Pământul posedă şi radiază energie,

precum şi felul cum funcţionează această energie, putem trăi în armonie cu întregul Univers.

Câmpul energetic uman este cunoscut sub diferite denumiri – *aură, biocâmp* sau *corp de energie bioplasmatică* – îndeobşte ştiute şi întrebuinţate de mulţi oameni cu referire la semenii lor. Într-adevăr, de câte ori n-am spus despre cineva că dezvoltă o energie nebănuită? Că, aflându-ne în apropierea unei asemenea persoane, suntem „cotropiţi" de energia care emană din ea? Sau că o persoană are o aură pozitivă sau negativă? Energia umană este asemenea câmpului electromagnetic. Omul este o fiinţă magnetică, dispunând de polaritate: pozitiv-negativ, nord-sud. Cuceririle actuale ale tehnicii au reuşit să înregistreze aura umană pe filmele fotografice (efectul Kirlian) sau pe casete video...

Corpul fizic se manifestă în trei stări de agregare: solidă, lichidă şi gazoasă. Este format, de exemplu, din oase, muşchi, sistem circulator, sistem nervos, creier, glande endocrine etc. Trupul este un suport format din macromolecule, cărora cele mai lente vibraţii le dau viaţă. Aceste macromolecule ne fac să comunicăm cu solul, dându-ne senzaţia de greutate şi de prezenţă a lucrurilor.

Câmpul energetic uman este format din mai multe straturi energetice principale care „îmbracă", rând pe rând, corpul fizic, astfel:

Corpul Eteric

Corpul eteric se poate observa în imediata apropiere a corpului fizic şi are vibraţia cea mai apropiată de cea a materiei fizice. El pătrunde corpul fizic în mod intim şi îl depăşeşte pe contur, în general cu circa trei-optsprezece centimetri. Este hrănit prin intermediul respiraţiei, din mediul exterior, şi al imaginaţiei, al gândurilor şi trăirilor noastre, din interior.

Corpul eteric are următoarele patru funcţii principale:

– reprezintă fundamentul fiecărei părţi a corpului fizic, având impregnat în el o energie holografică, ceea ce face posibil ca în fiecare parte să se găsească informaţia întregului;

– are rol de revitalizare a corpului fizic;

– reprezintă un punct de curățare pentru toate forțele care ajung în planul fizic, din dimensiunile superioare, acestea fiind făcute să treacă prin sistemul nervos, endocrin și sanguin;

– este transmițătorul și receptorul impulsurilor telepatice de natură intuitivă, mentală sau emoțională.

Este format dintr-o împletitură de fire eterice, consolidată prin linii de forță, care, intersectându-se, formează, prin însușirile lor, puncte și plexuri energetice. Atunci când un mare număr de linii de forță se intersectează într-o zonă, plexul energetic format este mai important. Liniile de forță se numesc meridiane energetice, iar plexurile energetice pot fi principale, secundare sau puncte de meridian. Astfel, avem șapte centri energetici principali (Chakre principale), douăzeci și unu de centri energetici secundari (Chakre secundare) și trei sute șaizeci și cinci de puncte energetice de acupunctură deservite de aproximativ șaptezeci și două de mii de meridiane energetice, dintre care doisprezece meridiane principale și opt meridiane numite „curioase." Putem să amintim și meridianele Ida, Pingala și Shushumna. Toate aceste meridiane remarcabile se bifurcă și se capilarizează, pătrunzând în locurile cele mai tainice ale ființei noastre. Prin aceste meridiane curge încontinuu o energie luminoasă, culoarea ei variind de la albastru la cenușiu. Această energie este dispusă în cantități mari în jurul nervilor și favorizează transmiterea fluxului nervos de la creier la periferie și invers. Impulsurile electrice ale neuronilor și cele electromagnetice ale plexurilor energetice se transmit prin intermediul meridianelor energetice în tot corpul. Coloana vertebrală este suportul material al câmpului electromagnetic al omului, având creierul poziționat la nord și coccisul la sud.

Corpul eteric extrage *prana* (*chi/qi/ki*) de la cele mai rafinate niveluri și o introduce în circuitul energetic al ființei, prin intermediul Chakrelor energetice. Aceste Chakre realizează schimburile dintre câmpul universal unificat și ființa umană. Tot ele sunt receptori subtili ai corpurilor energetice, ce realizează interfața acestora cu glandele endocrine. În acest corp se observă foarte bine organele bolnave, căci au o culoare modificată, mai întunecată decât a celor sănătoase. Este, totuși, mult prea mult să se spună că se poate face o așa-numită diagnoză, în funcție de

culoarea percepută în dreptul unui organ. Informațiile primite prin vizualizarea acestui câmp, cumulate cu alte date specifice paradiagnozei, pot depista apariția unei afecțiuni cu mult timp înainte de detectarea acesteia în planul fizic.

Corpul eteric este deosebit de sensibil la efectele alcoolului. Acesta are proprietatea de a-i stimula vibrațiile. Din acest motiv, în tradiția populară i se dă un strop de alcool persoanei care a avut o emoție, ca să o „remonteze." Împreună cu corpul mental și cu corpul astral, corpul eteric poate să apară în anumite situații, în cazul morții bruște, violente, în cazul unor accidente sau crime, ca o fantomă, după moarte. Acest fenomen poate să survină atunci când, ca să transmită un mesaj celor vii, sufletul împrumută energie din mediul înconjurător și, în special, de la mediumul prezent. El își redobândește atunci forma și energia, într-un mod trecător, ceea ce îi permite să se manifeste. În urma autopsiei, în dreptul locurilor unde au fost poziționate organele extirpate, acest câmp dispare. El poate fi perceptibil în jurul corpului fizic înca două-trei zile după ce a survenit moartea. Poate dispărea cu mult mai repede dacă defunctul a suferit o moarte violentă. Corpului eteric îi corespunde elementul Apă.

Corpul eteric poate prezenta manifestări patologice din cauza întreruperii comunicării acestuia cu corpurile subtile superioare. Această întrerupere parțială se poate datora unor comenzi venite în acest sens de la structurile superioare sau datorită șocurilor electromagnetice. Cu cât frecvența acestor câmpuri este mai înaltă, cu atât întreruperea este mai pregnantă. Spre exemplificare, vom enunța câteva tipuri de boli ale corpului eteric:

– congestia eterică se produce de obicei la un punct de intrare-ieșire din corpul eteric. Ea este răspunzătoare de stânjenirea circulației libere a forței vitale, care are drept consecință scăderea imunității.

– suprastimularea centrilor energetici conduce la suprasolicitarea activității sistemului nervos, inducând astfel grave suferințe corpului fizic.

– șocurile pot arunca afară din corpul fizic corpul eteric, ca în cazul accidentelor de mașină. În aceste cazuri, corpul eteric trebuie reintegrat, de exemplu, prin metoda centrării.

În cazul unei transe, sau chiar al relaxării, un zgomot neaşteptat poate provoca o revenire bruscă şi defectuoasă a etericului în corpul fizic, provocând palpitaţii şi indispoziţie generală.

De asemenea, un zgomot brusc, un şoc, pot produce separarea gravă a unui segment din corpul eteric.

Corpul Emoţional

Corpul emoţional are o frecvenţă mai înaltă decât cea a corpului eteric. Se află intim cuplat cu corpul fizic, pe care îl depăşeşte în faţă şi în laterale cu circa 1,5-9 centimetri, dar se extinde la distanţă în spatele corpului, pe toate direcţiile. Am putea să-l considerăm ca pe un sistem de antene personale. Atunci când întâlnim pe cineva pentru prima oară, ori ne aflăm într-un loc ciudat, corpul emoţional selecţionează şi transmite senzaţii dinspre acesta către noi. Noi putem simţi ceva pentru o altă persoană cu mult timp înainte de a fi capabili să confirmăm acel ceva. Când două persoane se atrag, cele două corpuri energetice se îmbină şi se întrepătrund. Sentimentele contrare creează bariere, nu există absorbţie sau interacţiune.

Clarvăzătorii indică faptul că strălucirea şi lumina însoţesc seria emoţiilor pline de abnegaţie ca iubirea şi compasiunea. Corpul emoţional poate fi întunecat, plumburiu şi deformat, dacă reflectă persistent stări emoţionale urâte.

Corpul emoţional are următoarele patru funcţii principale:

– face posibilă simţirea, convertind vibraţiile din planul fizic în percepţii, care sunt apoi transmise corpului mental, unde se transformă în senzaţii. Corpul emoţional poate ataşa unei percepţii calitatea de plăcută sau neplăcută. De asemenea, are posibilitatea de a corela o percepţie cu orice sentiment (dorinţă, teamă, invidie, ură, frustrări etc).

– joacă rolul unei punţi între minte şi materie. Procesul gândirii pune în mişcare energia mentală, care face corpul emoţional să vibreze, deci să influenţeze corpul eteric. Acesta acţionează

apoi asupra materiei, asupra creierului, provocând efecte imediate în plan fizic, la nivel hormonal. Orice proces de gândire necesită sincronizarea corpului mental cu creierul.

– joacă rolul unui vehicul independent al conştiinţei. Acest lucru se întâmplă în timpul somnului sau al transei, când corpul emoţional se separă de corpul fizic şi are loc călătoria în astral.

– este dinamic şi variază în funcţie de starea noastră sufletească. Se poate modifica rapid, iar indicatorii dezvoltării lui sunt:

– vitalitatea;

– capacitatea de a fi vesel, de a simţi bucuria;

– puterea de a râde din tot sufletul;

– puterea şi capacitatea identificării profunde cu un alt model individual.

Corpul emoţional conţine energia din care este format planul astral, respectiv atracţie şi dorinţe, care ne motivează când suntem conduşi de raţiune, precum şi repulsie, care se manifestă obişnuit prin indignare, excitaţie, frică, ură etc.

Pentru un clarvăzător, corpul emoţional este înconjurat de culori strălucitoare. El vede perturbaţiile provocate de emoţii sub forma unor variaţii de culori. Acest corp ne permite să călătorim în trecut sau în viitor, dar şi în prezentul astral, facilitând, de exemplu, întâlnirea cu ghizii noştri sprituali.

Corpului emoţional îi corespunde elementul Foc.

Corpul emoţional (câmpul astral) poate prezenta o patologie legată de exprimarea dorinţelor. Perturbările corpului emoţional afectează cu deosebită uşurinţă corpul nostru fizic. Lipsa lui de stabilitate conduce la deranjamente ale sistemului vegetativ, provocând disfuncţii senzoriale, care, repetându-se, duc la tulburări funcţionale şi apoi la tulburări organice.

Incoerenţele la nivelul acestui corp pot fi induse şi cu ajutorul unor instrumente specializate, care emit unde de o anumită frecvenţă, transmise departe în spaţiu, prin intermediul radarelor transorizont. Conform teoriilor doctorului Albert Beck, aceste frecvenţe ajung în zona psihoactivă a sincronizării neuronale sau a antrenării undelor cerebrale. Sub efectul lor, persoana poate trece prin diferite stări, care merg de la anxietate crescândă, până la o dezorientare extremă, respectiv la inconştienţă.

Atunci când corpurile emoţionale se adună în acelaşi loc, se formează o entitate numită „suflet de grup." Această entitate poate deveni agresivă, dacă oamenii care o compun au instincte criminale, sau, dimpotrivă, nobilă, dacă trăirile grupului se hrănesc din lumina înţelepciunii şi din căldura iubirii.

În viaţa cotidiană mai observăm că agresivitatea faţă de alţii poate să fie o formă de apărare faţă de propriile slăbiciuni, decepţii, nefericiri.

La nivelul corpului emoţional, putem întâlni diferite boli, precum:

– emoţia necontrolată: tendinţa spre dezaprobare, spre antipatii violente şi spre duşmănii bazate pe dezaprobare sau pe un complex de superioritate generează o mare parte din aciditatea de care suferă majoritatea oamenilor;

– dorinţa inhibată: când dorinţa este inhibată, apare posibilitatea contactării unor afecţiuni extrem de grave, cum ar fi cancerul, congestia plămânilor şi anumite boli de ficat, precum şi tuberculoza;

– dorinţa nestăpânită: când dorinţa este nestăpânită şi necontrolată şi nu este prezentă nici o inhibiţie, apar tulburări, precum homosexualitatea.

Corpul Mental

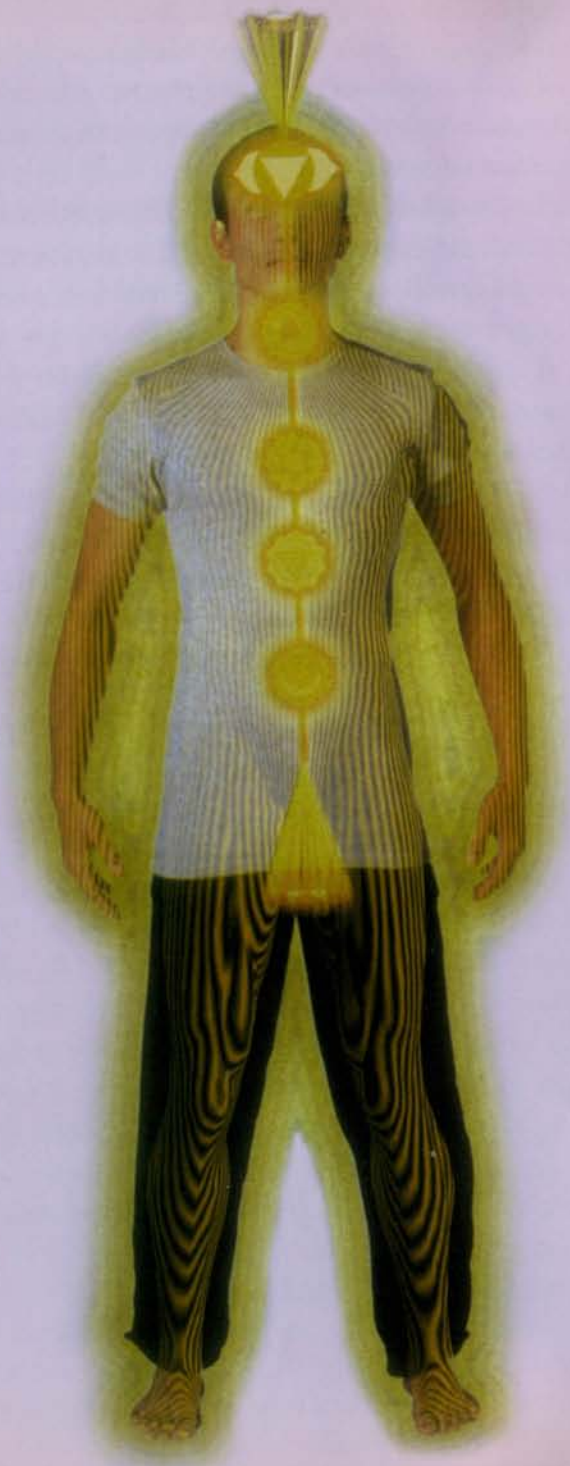
Corpul mental întrepătrunde toate celelalte corpuri, având o culoare galben-strălucitor. El nu mai ia forma corpului fizic; atunci când o persoană este sănătoasă şi este relaxată, el are o formă ovală, fiind ca un ou cu vârful în jos. Nuanţele culorilor ce îl compun, dezvăluie interesele persoanei, aptitudinile sale mentale active sau latente. Este asociat proceselor de gândire raţională. El este vehiculul intelectului, al memoriei şi al imaginaţiei. În el se proiectează totul. Are legătură cu cunoaşterea, cu particularităţile formelor-gând sau cu ceea ce se cheamă gânduri concrete: un măr, o casă etc.

Corpul mental are următoarele trei funcţii principale:

– serveşte drept vehicul pentru gândirea concretă;

– dezvoltă calităţile memoriei şi imaginaţiei;

– funcţionează, pe măsură ce evoluţia continuă, aidoma unui vehicul separat al conştiinţei, în planul mental.



Fiecare gând emis de noi creează o formă energetică. Dacă emitem gânduri negative, ele vor atrage alte gânduri negative, aşa cum gândurile pozitive vor atrage alte gânduri pozitive. De aceea este important să facem tot posibilul să ne gândim cât mai mult timp posibil în spectrul pozitiv.

Gândul este creator, dând naştere multor fenomene emoţionale, dar şi fenomenelor obiective, adică fizice. Lipsa gândirii, imaginaţiei, intuiţiei duce la degenerarea corpului mental şi, odată cu aceasta, la degenerarea celorlalte corpuri. Situarea lui pe niveluri energetice superioare presupune potenţializarea corpurilor inferioare şi superioare. Nivelul celei mai abstracte gândiri ia forma figurilor geometrice. Formele-gând nu se supun legilor spaţiului fizic. Dar legile timpului îşi păstrează aici o anumită omogenitate, asemănătoare timpului real. Un corp mental nu poate influenţa un alt corp mental, decât dacă există în amândouă forme-gând asemănătoare, capabile să intre la rezonanţă. Corpul mental are o putere absolută asupra vieţii cotidiene.

Indicatorii dezvoltării lui sunt:

- cantitatea şi volumul de cunoştinţe;
- puterea logicii;
- excluderea emoţiilor în procesul gândirii;
- ştiinţa autocontrolului;
- dragostea pentru filozofie;
- creativitatea.

În concluzie, corpul mental are în sarcină cunoaşterea sau gândirea concretă.

Corpului mental îi corespunde elementul Aer.

Corpul mental prezintă o patologie generată în principal de gândirea negativă, care are capacitatea de a produce dezorganizări de intensitate variabilă în corpurile astral, eteric şi fizic. Acestea sunt ilustrate la nivelul individului de bolile fizice, iar la nivelul colectivităţii de conflicte. Patologia mentalului este detaliat descrisă în abordările psihoterapeutice, psihiatrice, ale psihanalizei şi în cazuistica uzuală a practicii psihologiei clinice.

Corpul Cauzal
(Denumit şi Astral)

Corpul cauzal este locul unde se depozitează înţelepciunea obţinută de o persoană în urma experienţelor sale. Acesta se măreşte treptat, odată cu trecerea timpului. Deoarece corpul cauzal reprezintă vehiculul pentru gândirea abstractă, o persoană neelevată dispune de un volum limitat al unei astfel de gândiri, în timp ce un filosof, care posedă mai multe elemente active în corpul său cauzal, este capabil de o gândire profundă.

Funcţiile corpului cauzal sunt:

– e responsabil de principii sau gânduri abstracte;

– este responsabil de respectarea normelor, legilor, principiilor şi adevărurilor specifice structurilor din care facem parte;

– trimite fluxul conştiinţei către creier, ceea ce îi îngăduie unei persoane să fie conştientă de sine, de gândurile şi sentimentele sale şi să le controleze;

– are ştiinţa lucrului cu eficienţă, facilitând economisirea de energie, mijloace, timp;

– generează putere de concentrare;

– naşte conştiinţa datoriei împlinite.

Când corpul cauzal este suficient de elevat, poate transmite mentalului şi astralului însuşiri provenite din planurile superioare. Corpul cauzal conţine cauza (sau motivul) pentru care ne-am întrupat pe această planetă. El conţine amintirile tuturor existenţelor noastre anterioare, tot ce am învăţat, ceea ce mai avem de învăţat, precum şi destinul sau karma prin care trebuie să trecem în această existenţă.

Corpul cauzal îşi are originea în realitatea spirituală. El interferează corpul mental individual, aflându-se totodată în câmpul universal. Acest corp serveşte ca element de legătură între nivelul unităţii şi al dualităţii. În timp ce corpurile fizic, eteric, astral şi mental trăiesc pe parcursul unei singure vieţi, fiind muritoare, corpul cauzal rămâne pe parcursul întregii evoluţii a omului, în toate reîntrupările, fiind vehiculul Ego-ului.

Între corpurile fizic, eteric, astral şi mental, pe de o parte, şi corpurile budhic şi atmic, pe de alta, există un gol acoperit de două punţi. O punte este tocmai corpul cauzal. Cealaltă, denumi-

tă *Sutratma*, este curentul direct al vieții, care curge din monada spiritului, prin triada Tatălui (voință spirituală), a Fiului (dragoste înnobilată de înțelepciune), a Sfântului Duh (mintea spirituală), folosindu-se de puntea cauzală, pentru a ajunge în corpurile mental, astral, eteric și a se fixa în inima eterică. Acest curent al vieții controlează integral circulația sângelui în corpul fizic. *Sutratma* este firul care leagă toate Eu-rile din ființa umană cu Divinitatea.

Corpului cauzal îi corespunde elementul Eter.

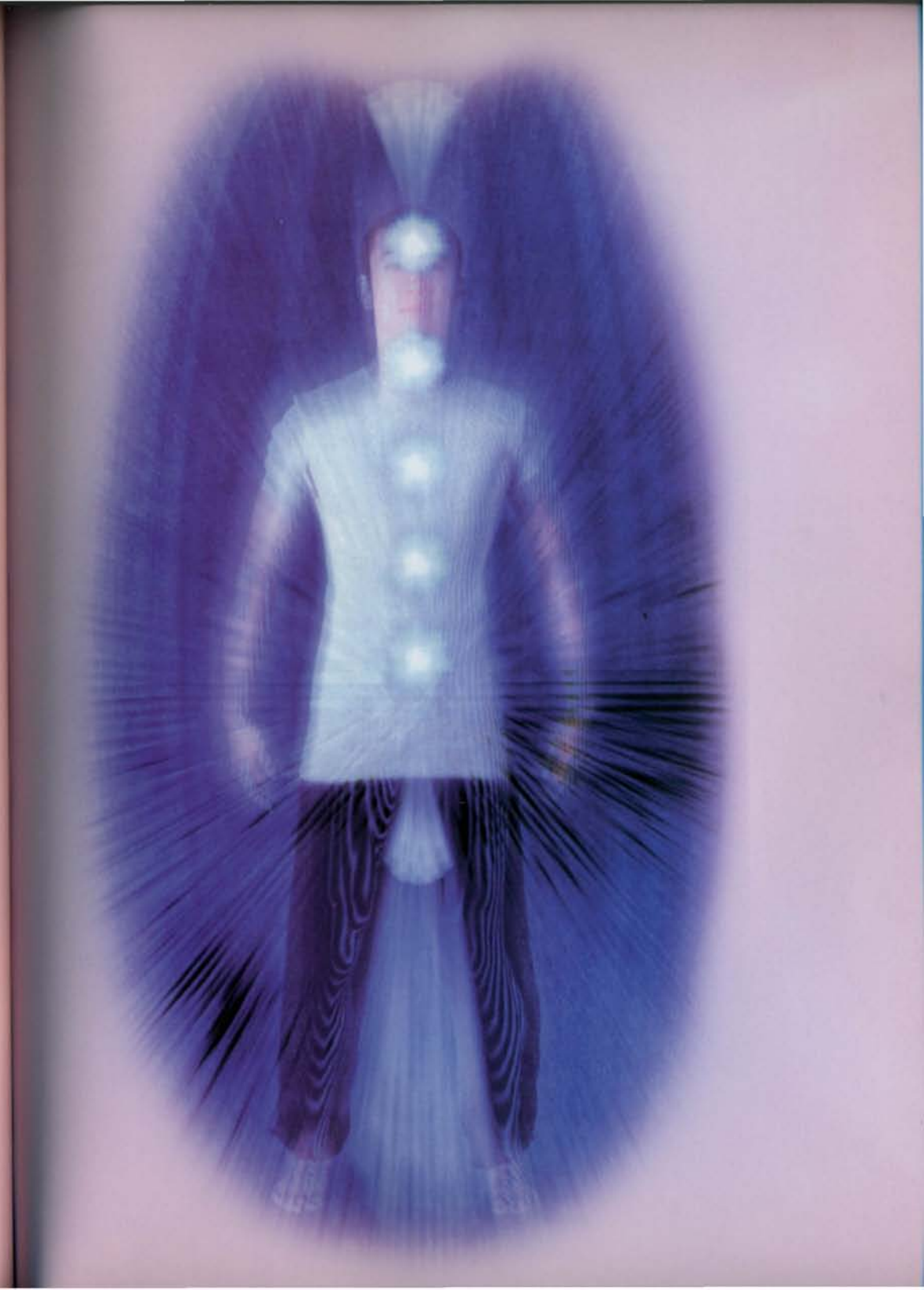
Corpul cauzal prezintă o patologie care are la bază transmiterea defectuoasă a intențiilor sale către corpul fizic. Este posibil ca aici să se afle originea așa-numitelor boli genetice, ARN-ul (acidul ribonucleic), având doar rolul de purtător cu funcția clară de transport, ADN-ul (acidul dezoxiribonucleic) fiind doar un receptor al cauzei inițiale.

Dacă perturbarea inițială este localizată în corpul cauzal, ea nu poate fi generată decât de o eroare de abordare a noțiunilor de Eu și non-Eu, situație atât de frecvent întâlnită la persoanele obișnuite. Acest fapt provoacă, la unele dintre ele, în funcție și de alți factori, bolile autoimune și majoritatea alergiilor alimentare.

Scopul evoluției este de a dezvolta conștiința. În ceea ce privește stadiul uman de evoluție, se urmărește dezvoltarea corpului cauzal, ceea ce înseamnă dobândirea înțelepciunii prin experiențe. De multe ori aceste experiențe sunt însoțite de suferințe, atât de bine cunoscute de noi. Acest lucru este posibil din acuza lipsurilor din corpul cauzal. Natura potențială a unei ființe este Divinitatea. Dar, din cauza ignorării adevăratei sale naturi, ființa își poate pune singură multe piedici în cale. Scopul evoluției este de a înfrunta aceste probleme și de a mări nivelul de înțelepciune prin depășirea lor. Conform acestei perspective, toate obstacolele au până la urmă un efect binefăcător și joacă un rol constructiv.

Corpul Spiritual

Corpul spiritual (*budhic*) definește Iubirea percepută în sens spiritual. Mintea spirituală, sau mintea abstractă superioară, re-



flectă natura divină înnăscută, prin claritate, capacitate de sinteză şi cuprindere. Atunci când această minte este trează, persoana este capabilă să perceapă toate formele în perspectiva lor corectă şi să înţeleagă realitatea cu o claritate care nu este distorsionată de iluzii şi vrăji.

Principalele funcţii:

– posedă intuiţii care reprezintă percepţii limpezi şi directe ale adevărurilor, generând capacitatea de a vizualiza – clarviziunea;

– oferă claritate gândirii abstracte prin corpul cauzal şi gândirii concrete prin corpul mental;

– dezvoltă agerimea memoriei vizuale şi auditive şi ascute instinctul consonanţelor şi disonanţelor.

Corpul Cosmic

Este definit de cea de-a şasea Chakra (Ajna Chakra) şi este asociat cu viaţa celestă şi iubirea divină. Este extinderea iubirii dincolo de iubirea găsită în relaţiile interumane. Corpul cosmic este extins între 60 şi 85 cm de la corpul fizic. Acesta defineşte înţelegerea şi extazul experienţei divine ce poate fi înţeleasă doar prin meditaţie şi adevărata cunoaştere de sine. Ştim că pentru a vibra în armonie cu întreg universul trebuie să vedem lumina şi iubirea în tot ceea ce există în jurul nostru. Corpul cosmic emană lumină albă, alb-aurie şi este manifestat prin miriade de raze ce ţâşnesc din interiorul nostru, între aceste raze, lumina percepută fiind aceea a unui violet sublim ce se regăseşte, în funcţie de luminozitatea razelor, de la o nuanţă foarte intensă la o nuanţă foarte pală.

Acest câmp defineşte trezirea spirituală, în cadrul său reunindu-se energia celor două meridiane principale: Ida (Yang) şi Pingala (Yin), masculinul şi femininul contopindu-se în cadrul acestui câmp. Dezvoltarea acestuia defineşte darul clarviziunii, al claraudiţiei şi al capacităţilor telepatice, precum şi puterea de concentrare şi de vizualizare.

Acest câmp reprezintă legătura noastră cu sinele superior.

Corpul Atmic

Corpul atmic este partea cea mai subtilă din ființa omenească și are ca și corespondent voința spirituală, reprezentând ideea divină, sursa energetică primordială a vieții. Este un corp aproape lipsit de formă. Este bine de știut că voința spirituală se deosebește de dorință, care exprimă motivația centrată pe sine, necesară corpului astral. Atunci când este trează devine o forță imanentă, propulsoare, purificatoare și conducătoare, având legătură cu stabilirea relațiilor interumane corecte și cu distrugerea oricăror lucruri ce stânjenesc cursul liber al vieții.

Câmpul atmic poate fi întărit prin credință și încredere, sensibilitate, spirit de sacrificiu, conștientizarea egoului și aspirația spre unificarea cu Dumnezeu. Corpul atmic este cel care generează acea stare de extaz spiritual, la care se poate ajunge prin rugăciune sau meditație, conștientizând astfel, legătura dintre noi și întregul Univers, Divinitate, simțind astfel iubirea absolută, trăiri în care realizăm că suntem creați cu adevărat din Lumină, după chipul și asemănarea Domnului.

Maeștrii spirituali și clarvăzătorii au acest câmp foarte puternic deschis. El radiază într-un spectru de lumină pură pornind de la argintiu și până la auriu intens, cu ușoare irizații violete și cu aspect opalescent, foarte strălucitoare.

Este câmpul care conferă cea mai puternică protecție și atunci când este dezvoltat este cel mai greu de penetrat în cazul agresiunilor energo-informaționale, funcționând ca un adevărat „scut" energetic.

„Cel care se cunoaşte e propriul său stăpân."
Pierre Ronsard

MERIDIANELE ENERGETICE PRINCIPALE ALE CORPULUI UMAN

Trecând de la corpurile şi planurile subtile, revenim la energia ce „curge" prin corpul nostru, asemenea vaselor sanguine, alcătuind o geografie foarte complexă. Vechii învăţaţi chinezi numeau aceste drumuri *„meridiane."* Pe structura acestor meridiane se bazează medicina tradiţională chineză şi acupunctura. De exemplu, o mare concentrare a punctelor de acupunctură se află la nivelul urechilor, care fac legătura cu sistemul energetic al întregului corp. Dar fiecare dintre punctele energetice din corpul nostru are caracteristici energetice proprii, mai mult sau mai puţin dezvoltate.

Corpul uman este străbătut de douăsprezece meridiane principale, care circulă la suprafaţa lui, alcătuind Marea Circulaţie Energetică. Fiecare meridian controlează câte o funcţie şi/sau organ. Denumirea celor douăsprezece meridiane energetice a fost stabilită în funcţie de acestea:

- meridianul ficatului;
- meridianul plămânului;
- meridianul splinei-pancreas;
- meridianul cordului;
- meridianul rinichiului;
- meridianul stomacului;
- meridianul intestinului subţire;
- meridianul intestinului gros;
- meridianul vezicii biliare;
- meridianul vezicii urinare;
- meridianul celor trei focare – superior, mijlociu şi inferior;
- meridianul vase-sex.

În afara acestora, mai există opt meridiane energetice, numite curioase, care circulă în profunzimea corpului. Din cele opt meridiane curioase, două le controlează pe toate celelalte: „Vasul Guvernor şi Vasul de Concepţie."

"Vasul Guvernor" se înalţă pe coloana vertebrală până în creştetul capului (Baihui), controlând toate meridianele *Yang*, în timp ce „Vasul de Concepţie" urmează linia de mijloc de pe abdomenn, piept, până la gât (în dreptul centrului energetic denumit Chakra Vishuddha), gură şi controlează toate meridianele *Yin*.

Aceste două meridiane alcătuiesc mica Circulaţie Energetică sau Micul Circuit Ceresc.

Revenind la meridiane, acestea pot fi încadrate într-o relaţie duală. Ele pot fi de tip *Yin* (feminin) sau de tip *Yang* (masculin):

A. Meridianele *Yin* au traseul orientat de jos în sus şi aparţin organelor pline, care sunt plămânii, inima, splina, rinichii şi ficatul. Organele de tip *Yin* au rolul de a transforma, stoca şi distribui *chi*-ul şi sângele în întregul corp. Aceste organe sunt afectate, mai ales, în cazul bolilor sau afecţiunilor de lungă durată.

B. Meridianele *Yang* curg de sus în jos şi aparţin pielii, muşchilor, dar şi organelor goale – stomacul, intestinul subţire, intestinul gros, vezica biliară şi vezica urinară. Organele de tip *Yang* hrănesc corpul şi elimină reziduurile, fiind adesea implicate în fazele incipiente sau acute ale bolilor.

Fiecare meridian are un număr fix de puncte, stabilit cu mii de ani în urmă, rămas neschimbat până astăzi. Punctele se notează cu iniţiala meridianului căruia îi aparţin, la care se adaugă un număr de ordine. Numărul 1 îl va avea întotdeauna locul de unde începe traseul extern al meridianului. Punctele clasice situate de-a lungul celor paisprezece meridiane sunt în număr de trei sute şaizeci şi cinci.

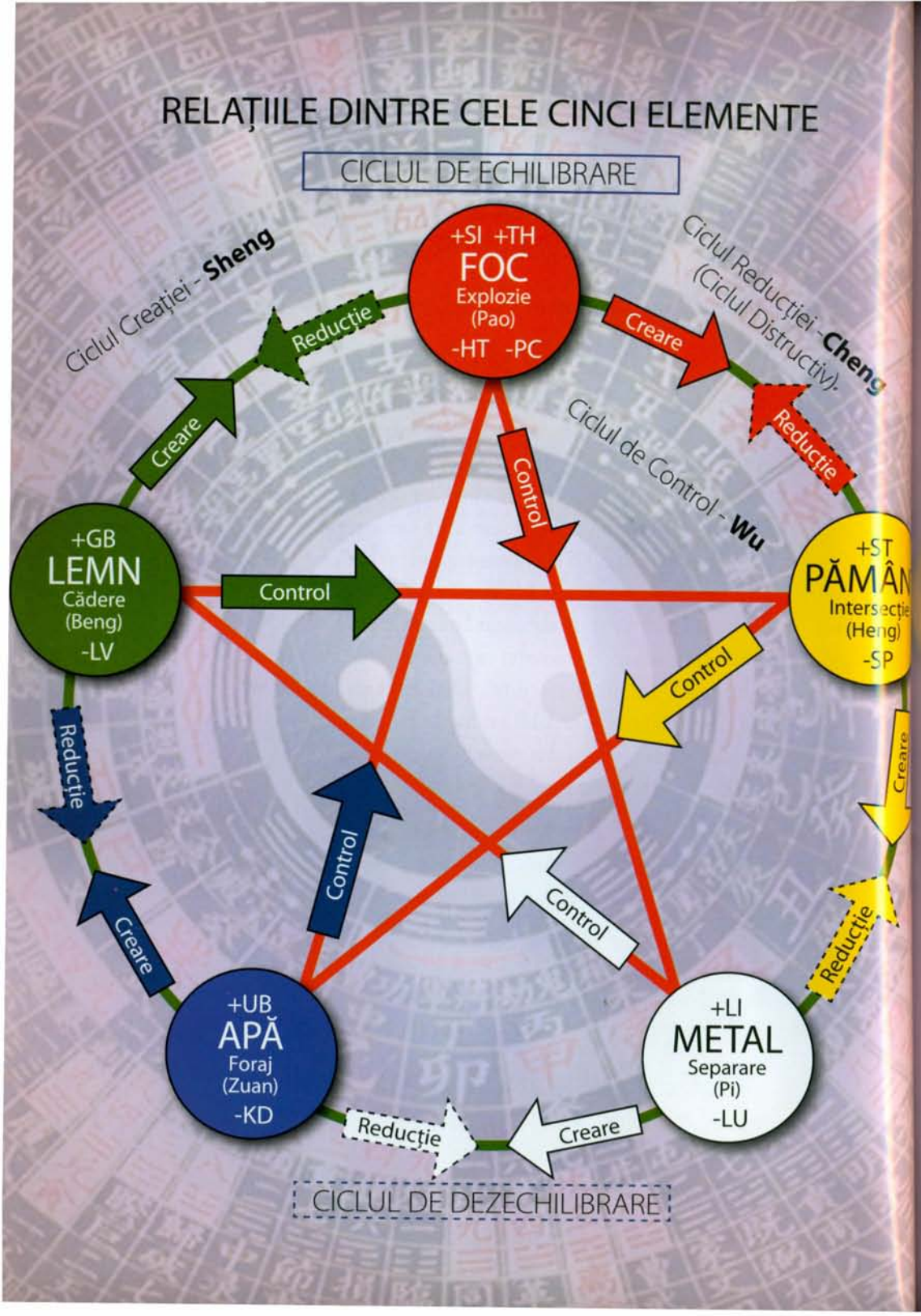
Chi-ul circulă pe meridianele energetice, făcând un ciclu complet în douăzeci şi patru de ore. În acest interval, fiecare meridian are o perioadă de maxim, după care urmează una de liniştire, fiecare fiind de două ore. Perioada de maxim se configurează astfel:

ficat	1:00 – 3:00	intestin subţire	13:00 – 15:00
plămân	3:00 – 5:00	vezică urinară	15:00 – 17:00
intestin gros	5:00 – 7:00	rinichi	17:00 – 19:00
stomac	7:00 – 9:00	vase-sex	19:00 – 21:00
splină-pancreas	9:00 – 11:00	trei focare	21:00 – 23:00
inimă	11:00 – 13:00	vezică biliară	23:00 – 01:00

Între perioada de liniştire şi cea de maxim, meridianul funcţionează la un nivel moderat.

Am putea spune că, într-un fel, centrul energetic major de distribuţie către care converg toate meridianele din corpul nostru este inima. Fiecare bătaie a inimii răspândeşte în întreg organismul, asemenea unei pietre aruncate în mijlocul unui lac, o undă energetică. Bătăile inimii au un ritm normal regulat, atunci când simţim şi suntem înconjuraţi de iubire, credinţă sau afecţiune.

Pentru cei interesaţi poate ar fi bine de menţionat şi lucrarea „Curs de iniţiere în Kuatsu" pe care am publicat-o în anul 2002 în cadrul editurii Aldo Press. O lucrare care abordează punctele din L.C.D.M. (Codul loviturilor cauzatoare de moarte) ca şi elemente de reanimare sau chiar de tratare a anumitor afecţiuni. Deşi lucrarea este scrisă într-un limbaj de specialitate abordabil numai de practicanţii artelor marţiale, chiar şi accidentele ce pot surveni într-un Do Jo, pot fi folositoare ca punct de informare publicului larg.



„Toate florile viitorului se află în semințele de astăzi."
Proverb chinez

LEGEA CELOR CINCI ELEMENTE

În corpul uman sunt reprezentate toate cele cinci elemente. Fiecărui element i se atribuie câte un organ, respectiv câte un meridian, după cum urmează:

1. **Apa** – Rinichi (*Yin*), vezica urinară (*Yang*);
2. **Lemnul** – Ficat (*Yin*), vezica biliară (*Yang*);
3. **Focul** – Inima, cord (*Yin*), intestin subțire, trei focare, vas concept (*Yang*);
4. **Pământul** – splina-pancreas (*Yin*), stomac (*Yang*);
5. **Metalul** – Plămân (*Yin*), intestin gros (*Yang*).

Fiecare om, ca orice altă ființă care există în univers, poate fi înțeles în termenii celor cinci energii arhetipale: pământ, metal, lemn, apă și foc. Dintre toate aceste forțe prezente în fiecare dintre noi, una este predominantă.

Fiecăruia dintre aceste cinci elemente energetice îi corespunde o formă geometrică care reprezintă și conține energia sa primordială.

- Focului îi corespunde piramida.
- Pământul, ca element, este redat de pătrat.
- Metalul (aerul) este definit de o jumătate de sferă sau o formă de dom.
- Lemnul se manifestă în special sub o formă cilindrică sau în orice altă formă înaltă, cu aspectul unei coloane.
- Apa are jumătatea de jos a unei sfere sau orice altă formă neregulată.

Aceste cinci forme fundamentale concentrează și depozitează cele cinci faze de energie transformatoare.

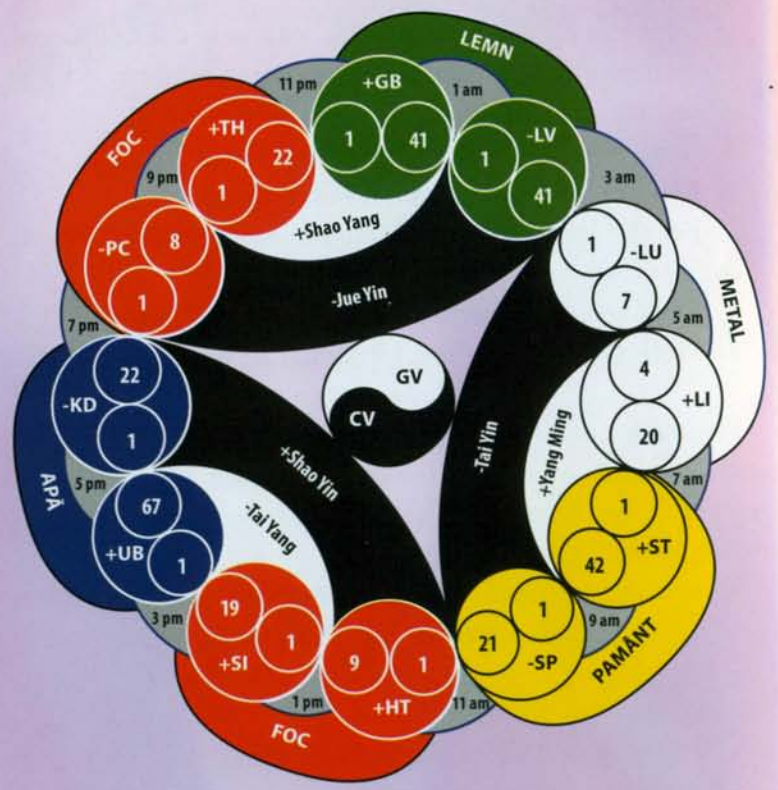
Deoarece aceste forme conțin energie elementară, ele pot fi folosite pentru a echilibra una sau mai multe energii desincronizate

La nivelele inferioare ale celor cinci elemente, în centrul lumii de pe Muntele Meru se află palatul Mandala. Acest neprețuit palat este împărțit, în mod analog, cu omul ca măsură divină a tuturor lucrurilor, în cele trei niveluri ale corpului, limbajului și spiritului, cărora, în acest Mandala al Roții-Timpului, exact 722 de zeități tibetane le sunt atribuite.
(KalaChakra Mandala, guașă, Tibet, secolul al XVIII-lea)

în corpul sau spațiul tău ambiental. Știind care este propia ta fază energetică predominantă în cadrul celor cinci forme fundamentale, poți crea armonie în viața ta.

Cele cinci forțe sau faze primare de energie sunt într-o continuă transformare. Ele operează și interacționează în cadrul unor cicluri bine definite: ciclul creator, distructiv și moderator. Aceste

Ciclul energetic al unei zile



Abrevierile meridianelor energetice

Organe Ying sau Zang	Organe Yang sau Fu
(-PC) Pericard	(+TH) Triplu Încălzitor
(-HT) Inimă	(+SI) Intestinul Subțire
(-SP) Splină	(+ST) Stomac
(-LV) Plămâni	(+LI) Intestinul Gros
(-KD) Rinichi	(+UB) Vezica Urinară
(-LV) Ficat	(-GB) Vezica Biliară

(CV) Vasul de Concepție
(CV) Vasul Guvernor

trei cicluri pot deveni instrumente utile în amplificarea energiei sau în eliminarea influențelor energetice negative.

• În ciclul creator, apa hrănește lemnul, lemnul creează sau hrănește focul, focul prin arderea lemnului creează pământul, din pământ se extrage metalul, metalul prin lichefiere creează apa.

Așa încât dacă ești o persoană cu elementul predominant lemn, adică energia ta predominantă este forța arhetipală a lemnului, atunci te poți «hrăni" introducând elementul apă în mediul tău de viață.

• În ciclul distructiv (de reducție), lemnul absoarbe pământul, pământul stăpânește și mărginește apa, apa stinge focul, focul topește metalul, iar metalul pătrunde lemnul.

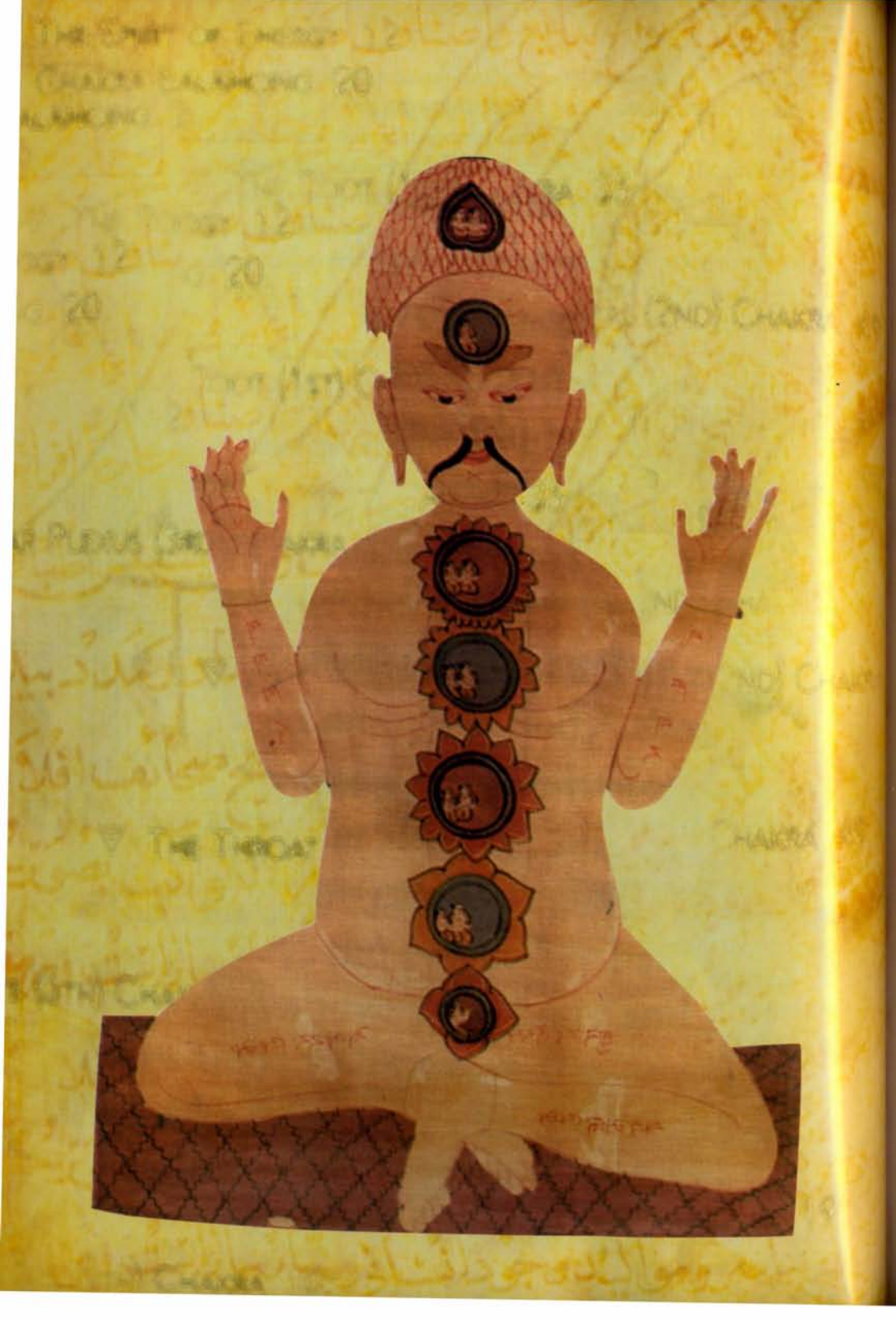
Acest ciclu poate fi utilizat pentru a neutraliza un anume tip de energie care ți-ar putea dăuna.

• În ciclul moderator (de control), pământul moderează focul, focul moderează lemnul, lemnul moderează apa, apa moderează metalul, iar metalul moderează pământul.

Pe măsură ce o energie creează sau o hrănește pe alta, energia sa slăbește în procesul creator. Focul creează pământul, dar pierde energie în acest proces; pentru a se reîncărca, atrage mai multă energie de la lemn. În ciclul moderator, energia poate fi atrasă de forța primară fără însă a o distruge.

Cele cinci forme fundamentale nu acționează numai la nivel arhetipal, ele adună și concentrează energiile lor corespunzătoare, permițându-ți să le extragi de acolo. Un exemplu de putere inerentă a formei geometrice se poate vedea în structurile mari din Tibet (și, în general, în Orientul Îndepărtat), numite *stupa*. Oamenii de acolo meditează la baza acestei structuri pentru a echilibra toate aceste faze energetice.

Stupa este construită prin așezarea celor cinci forme geometrice una peste alta, respectând o anumită proporție, pentru a aduna și depozita un echilibru al celor cinci faze. Oamenii din Tibet cred că forma rezultată acumulează și concentrează acele forțe creatoare, ducând în final către starea de armonie.



„Cel care este stăpânul lui însuşi
este mai mare decât cel care este stăpânul lumii."
Buddha

CENTRII ENERGETICI PRINCIPALI AI CORPULUI UMAN

În medicina tradiţională indiană, energia absorbită din câmpurile energetice subtile se acumulează la nivelul unor centri energetici, de unde pleacă mai departe către fiecare organ în parte. Aceste vortexuri energetice poartă denumirea de „Chakre", având rolul de a gestiona energia primită din Univers către câmpurile corpului, de a filtra energia primită pentru organele interne sau funcţiile diverselor sisteme ce menţin ansamblul biologic al fiinţei.

Organismul nostru este străbătut de sute de astfel de vortexuri de concentrare a energiei, dar importanţi sunt, în special, şapte dintre aceşti centri – *Chakrele* principale –, care se regăsesc pe axul principal trasat în imediata apropiere a coloanei vertebrale. Centrii energetici secundari – *Chakrele* secundare – sunt distribuiţi astfel: câte unul în faţa fiecărei urechi, câte unul în spatele fiecărui ochi, de-o parte şi de alta, deasupra fiecărei clavicule, unul în aproprierea timusului, câte unul în dreptul fiecărui sân, câte unul în fiecare palmă, unul în imediata apropiere a ficatului, unul guvernează stomacul, câte unul de-o parte şi de alta a splinei, câte unul în dreptul glandelor gonade, câte unul în spatele fiecărui genunchi şi câte unul în talpa fiecărui picior.

Cultura indiană, strâns legată de simbolism şi de geometria sacră, a folosit cunoştinţele despre Chakre în vederea vindecării şi a atingerii evoluţiei spirituale. În această cultură, Chakrele se află în echilibru, adică atunci când primesc şi dăruiesc o cantitate optimă de energie, ele sunt reprezentate sub forma unor flori de lotus deschise, simbolizând deschiderea potenţialului la maximum.

Principalele şapte Chakre de la baza organismului către centrul coroanei sunt:

- *Muladhara Chakra* (Chakra Bazală);
- *Swadhisthana Chakra* (Chakra Sacrală);
- *Manipura Chakra* (Chakra poziționată în plexul solar);
- *Anahata Chakra* (Chakra Inimii);
- *Vishuddha Chakra* (Chakra Gâtului);
- *Ajna Chakra* (Ochiul lui Shiva / Cel de-al Treilea ochi / Ochiul Inițierii);
- *Sahasrara Chakra* (Brahma Chakra / Lotusul cu o mie de petale).

Fiecare dintre Chakre vibrează sau se acordează la o frecvență diferită, absorbind și radiind tipuri diferite de energie. Mișcarea lor de rotație nu absoarbe decât energii de aceeași natură cu ele. Dacă Chakra vibrează la nivelul său optim, facem schimb de energie a vieții. Dacă nu, ea va atrage sau va împrăștia și mai multă energie distructivă. Chakrele sunt deschise și receptive sau blocate pe baza unor factori ce țin de experiență, atât de natură accidentală, cât și karmică, cu care vă întâlniți de-a lungul vieții dumneavoastră.

Muladhara Chakra

Este situată pe axa centrală, la mijlocul distanței dintre anus și organele genitale.

Prima chakra este cea mai aproape de Pământ, fiind considerată Chakra de stabilitate. Ca localizare, se află la baza coloanei vertebrale. Este Chakra ce vibrează la culoarea roșie, la nevoile primare ale vieții. Tot aici își au locul temerile și dorințele, problemele de sănătate.

Simțul corespondent este mirosul. Dacă acesta nu este bine dezvoltat, e semn că această Chakra nu funcționează bine.

Atribute: sursa de viață, vitalitatea. Îi corespund în principal cristale de culoare roșie (granat, rubin, coral roșu, jasp, citrin, carneol). Organe și funcții corespunzătoare: organe sexuale, coloana vertebrală (sistem nervos simpatic și parasimpatic), excreție, rinichi, sistemul imunitar, intestine, oase.

În cazul în care *Muladhara Chakra* se află în dezechilibru, pot apărea diverse sensibilități precum:

- tulburări ale circulației venoase în zona anusului;
- creșterea corpului în greutate;
- tulburări de miros;
- comportament violent datorită lipsei de siguranță;
- stare de somnolență nejustificată

Funcție: supraviețuire, stabilitate.

Probleme asociate: obezitate, anorexie, bulimie, constipație, sciatică, artrită, afecțiuni ale genunchilor.

Dependențe obișnuite: alcool, sex.

Swadhisthana Chakra

Este situată la baza pubisului.

Aceasta vibrează cu elementul apă și culoarea portocaliu. Îi corespund cristalele de culoare oranj (citrin, agat, carneol). Guvernează organele de reproducere.

Legături cu corpul: organele sexuale, intestinul gros, aparatul excretor, pelvisul, partea inferioară a spatelui.

Probleme asociate: impotență, frigiditate, afecțiuni la nivelul uterului, al vezicii urinare sau al rinichilor, dureri în partea inferioară a spatelui.

Dependențe obișnuite: zahăr, hrană, alcool, relații instabile.

Swadhisthana Chakra se referă în mod direct la dreptul de a simți, de a exprima și înțelege emoțiile, nevoile și dorințele. Dacă se află în dezechilibru, apare un sentiment de vinovație foarte pronunțat.

Această Chakra permite transformarea *Chi*-ului sexual în creație.

Dar societatea noastră pune rațiunea înaintea sentimentului, așa că multe dintre sentimentele noastre rămân blocate în această Chakra fără a fi eliberate vreodată. Atunci când *Chi*-ul se blochează, nu se mai poate realiza creația.

Cea de-a doua Chakra înseamnă dualitate, polaritate și mișcare. Sistemul chinezesc *Yin/Yang* ne învață că universul se bazează pe dualism: lumină/întuneric, zi/noapre, femeie/bărbat, de la care pleacă întreaga creație. Această polaritate se poate exemplifica în cazul relațiilor: cauți în ceilalți ceea ce îți lipsește.

Prin intermediul celuilalt, ca printr-o oglindă, încerci să te vezi şi să înţelegi ce îţi lipseşte şi cum poţi să integrezi aceste elemente în fiinţa ta.

Swadhisthana Chakra se referă la relaţii în general şi la conceptul potrivit căruia polii opuşi se atrag şi formează un tot. Opoziţia nu este rea, ea pur şi simplu există. Dorinţa este baza mişcării; încearcă să devii un întreg găsind ceea ce îţi este opus şi integrându-l în fiinţa ta. Căsătoria, relaţiile şi sexualitatea sunt încununarea acestui concept, unirea polilor opuşi pentru a deveni un tot unitar.

Dezechilibrul Chakrei se poate resimţi sub diferite aspecte cum ar fi:

- false sentimente de vinovăţie;
- tulburări emoţionale;
- teama de a nu fi abandonat(ă), de a nu fi iubit(ă);
- probleme cu rinichii, vezica urinară sau prostata;
- dureri în zona pelviană;
- perturbarea funcţiei de reproducere.

Manipura Chakra

Este situată la nivelul plexului solar, deasupra ombilicului.

Atribute: solaritate, expansiune, voinţă, dinamism. Îi corespund pentru activare cristalele galbene (citrin, carneol).

Are legătură cu corpul mental, unde sunt stocate toate gândurile noastre.

Manipura Chakra vibrează cu elementul foc şi culoarea galben. Organele pe care le poate influenţa sunt ficatul, stomacul, splina, pancreasul, intestinul subţire, sistemul digestiv.

Este centrul principal al energiei *Chi*. Dacă înveţi să foloseşti puterea acestei Chakre în viaţă, poţi fi sigur(ă) că nu vei da greş niciodată. Unul dintre conceptele-cheie pentru folosirea eficientă a puterii personale, a *Chi*-ului tău, este acela că această Chakra trebuie să fie aliniată întotdeauna cu voinţa Divină; dacă acest lucru nu se întâmplă, energia direcţionată greşit va sfârşi prin a-ţi face rău.

Funcţie: voinţă, putere.

Dependenţe obişnuite: mâncare, cofeină, pâine, aplecare spre detalii.

O funcţionare insuficientă a acestei Chakre se poate manifesta sub diferite forme:

- teama nejustificată;
- lipsa de respect faţă de alte persoane sau faţă de propria persoană;
- emotivitate, timiditate;
- gastrită, ulcer gastric şi duodenal, diabet;
- probleme ale ficatului;

Anahata Chakra, "Chakra Inimii"

Cea de-a patra Chakra vibrează cu elementul aer şi culoarea verde; este localizată la nivelul inimii. Îi corespund pietrele verzi (malachit, jad, turmalină, aventurin), dar şi cuarţul roz. Guvernează sistemul imunitar şi circulator.

Sentimentele pe care *Anahata Chakra* le stimulează sunt: dragostea şi prietenia, iertarea şi acceptarea, compasiunea, grija faţă de semeni, iubirea necondiţionată faţă de toate fiinţele din univers.

Probleme asociate: boli ale inimii, tensiune arterială mare, boli ale plămânilor, astm, cancer la sân.

Dependenţe obişnuite: fumat, consum de droguri etc.

Este centrul *Chi* al inimii, nivel de mijloc între cele trei Chakre ale fizicului din partea inferioară a corpului şi cele trei Chakre ale ezotericului din partea superioară. Este Chakra iubirii necondiţionate, a încrederii, angajamentului, compasiunii şi speranţei. Se referă în aceeaşi măsură şi la polii opuşi: ură, singurătate, mânie şi răutate.

Iubirea este expresia cea mai înaltă a tuturor sentimentelor. Prin intermediul „Chakrei Inimii" suntem capabili să dăruim şi să primim nu numai iubire necondiţionată, dar şi prietenie, dragoste şi bucurie.

Vishudha Chakra, "Chakra Gâtului"

Este situată la baza gâtului, în dreptul glandelor endocrine, şi vibrează în strânsă conexiune cu acel câmp informaţional denumit „akasha" (marea bibliotecă a universului), unde sunt stocate toate informaţiile legate de fiinţele umane.

Părţile corpului pe care le influenţează sunt umerii, braţele, mâinile, gura şi gâtul (glanda tiroidă).

Îi corespund mineralele albastre (turcoaz, lapis-lazuli, sodalit, aquamarin, topaz). Buna funcţionare măreşte puterea de clarviziune, proiecţie astrală şi comunicare. Funcţionarea insuficientă a acestei Chakre poate crea dificultăţi în exprimarea ideilor, sentimentelor, convingerilor, stări interioare contradictorii care pot genera nemulţumire permanentă.

De asemenea, poate determina unele sensibilităţi:

- în zona gâtului, răceli, infecţii în gât;
- dificultăţi de vorbire;
- laringită;
- probleme la nivelul tiroidei.

Funcţie: comunicare, creativitate.

Primele trei Chakre se referă la autorealizare, recunoaşterea de sine şi a ceea ce eşti capabil să faci. „Chakra Inimii" te conduce pe drumul unei iubiri necondiţionate, iar a cincea Chakra îţi permite să te predai nu altei persoane, ci adevărului, a ceea ce eşti în realitate. Abia atunci poţi spune cu voce tare, în faţa tuturor, cine eşti. Acesta este centrul *Chi* al alegerii. Puterea se află în gândurile şi acţiunile tale. Fiecare gând şi fiecare acţiune au repercusiuni asupra lumii aşa că trebuie să gestionezi cu grijă alegerile şi impactul pe care îl vor avea acestea.

Acest centru energetic se referă şi la simţul critic, la judecată. Atunci când nutreşti gânduri negative, începi să creezi acele forme negative în viaţa ta. Atunci când îi critici pe ceilalţi, nu reuşeşti să-ţi dai seama că aceştia nu sunt decât o oglindă a ta. Atunci când îi minţi pe ceilalţi, te minţi şi pe tine – îţi blochezi adevăratul potenţial.

Ajna Chakra

Chakra celui de-al treilea ochi, Chakra iniţierii, este situată la mijlocul distanţei dintre sprâncene.

Caracteristica principală a acestei Chakre este stăpânirea de sine. Culoarea care vibrează cu ea este indigo strălucitor. Cristalele utilizate pentru activarea acestei Chakre sunt ametistul, turmalina indigo, fluorina.

Părţile corpului influenţate de *Ajna Chakra* sunt ochii şi emisferele cerebrale.

Funcţie: clarviziune, intuiţie.

Aici apare percepţia – ideile care par că nu au nici o bază în realitatea care te înconjoară sunt integrate prin acest centru de energie *Chi* şi sunt transformate în concret.

Aceasta este poarta percepţiei prin intermediul căreia vezi, auzi şi simţi lucruri care nu au nici o explicaţie raţională. Vezi fără ochi, auzi fără urechi şi, pur şi simplu, ştii ceva anume. Adevărul divin devine clar şi nu are nevoie de nici o explicaţie pentru ca tu să ştii că este drept. La fel este şi atunci când sincronizarea apare cu mai mare frecvenţă – lucrurile par să se rezolve de la sine.

Disfuncţia Chakrei poate să determine probleme de natură emoţională sau mentală:

- refuzul de a învăţa din experienţele pe care ţi le oferă viaţa, astfel încât ele se repetă mereu;
- anxietate;
- lipsa concentrării;
- afecţiuni ale sinusurilor;
- migrene;
- sensibilitate la nivelul ochilor.

Sahasrara Chakra
"Brahma Chakra"

Chakra Coroană, supranumită şi „lotusul cu o mie de petale", este situată în vârful capului.

Părţile corpului pe care le influenţează sunt: cortexul cerebral, creierul, prin urmare, întregul corp.

Îi corespund cristale albe şi violet (cristalul de cuarţ, diamantul alb, „diamantul de Maramureş", cristalul de stâncă).

Deschiderea Chakrei este benefică pentru autovindecare, autocunoaştere, armonia tuturor Chakrelor.

Aşa cum *Muladhara Chakra* este legătura cu energia oferită de Terra-mamă, *Sahasrara Chakra* este legătura cu întregul Univers.

„În centrul tuturor lucrurilor se află soarele. Am putea oare găsi un loc mai bun în acest cel mai frumos templu dintre toate, din care această lumină se revarsă asupra tuturor lucrurilor deodată? Pe bună dreptate este numit lampa, spiritul, conducătorul Universului. Pentru Hermes Trismegistos, este zeul invizibil, Elektra a lui Sofocle numindu-l cel atotvăzător. Astfel, soarele stă aşezat pe tronul său regal şi îşi călăuzeşte copiii care îl înconjoară." (N. Copernicus, *De revolutionibus orbium caelestium*, 1543);
(A.Cellarius, Harmonia Macrocosmica, Amsterdam, 1660)

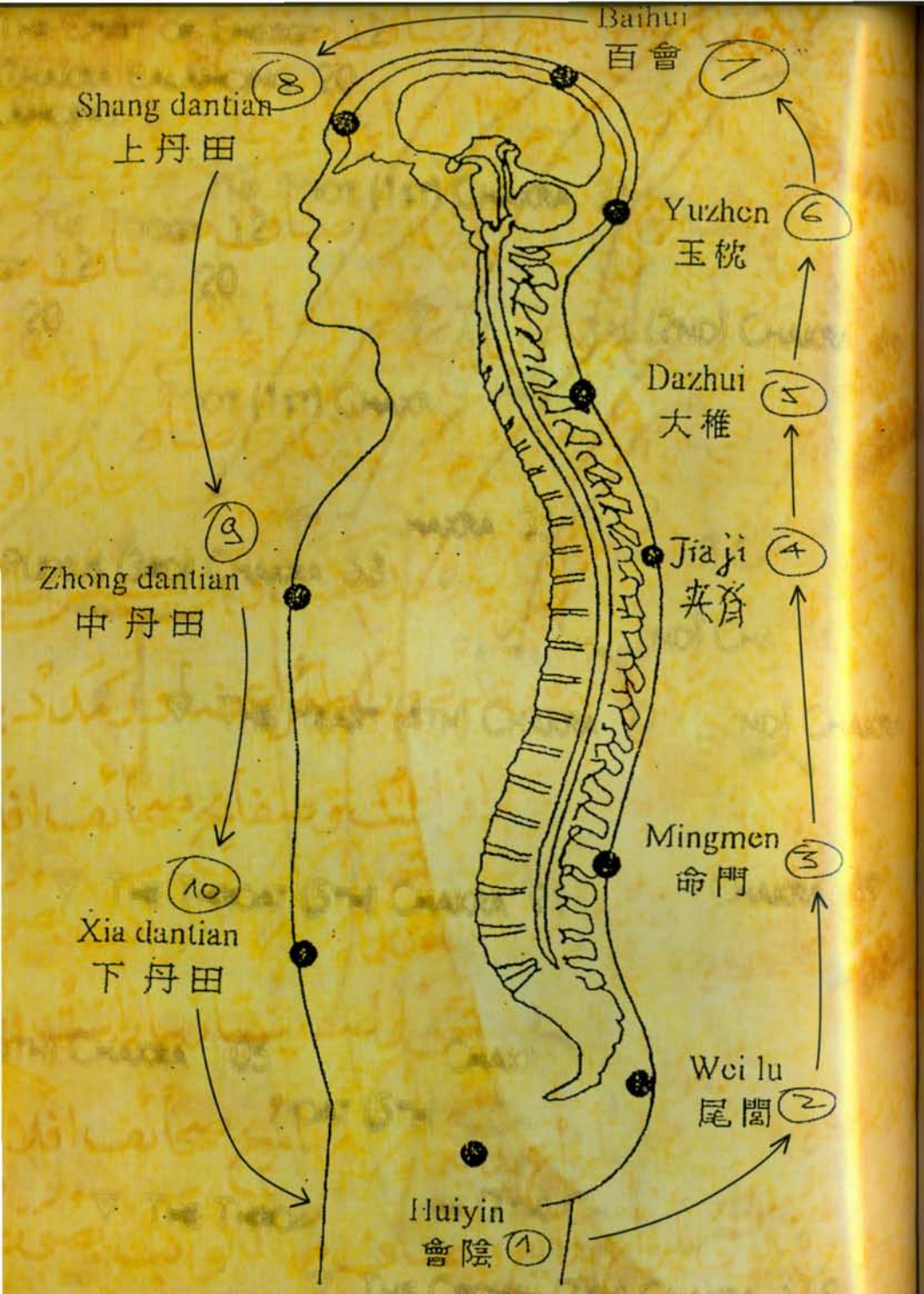
Toate lucrurile care ţi se par de neînţeles, toate conceptele pe care le consideri mai presus de tine sunt accesibile prin intermediul acestui centru energetic. Este legătura cu Dumnezeu – esenţa Divină. Prin această Chakra simţi altruismul, graţia, spiritualitatea şi binecuvântarea Divină.

Dezechilibrul Chakrei poate conduce la incapacitatea de a avea încredere în viaţă sau de a avea o viziune de ansamblu asupra vieţii, deoarece liberul-arbitru nu mai funcţionează – involuţie spirituală.

De asemenea, pot apărea anumite sensibilităţi, cum ar fi:

- afecţiuni ale oaselor, afecţiuni ale sistemului muscular şi nervos (scleroză multiplă);
- disfuncţia epifizei, afecţiuni cerebrale;
- tulburări genetice.

Tabla de smarald (Tabula Smaragdina), monumentul central al imaginaţiei hermeneutice (Hermes Trimegistus); (Heinrich Khunrath, *Amphiteatrum sapientiae aeternae*, Hanovra, 1606)



Traseul „Micului Circuit Ceresc"

„Da, omul poate să aleagă: să lase să intre lumina sau să țină obloanele închise. Făcând această alegere, omul acționează. Acesta este rolul său față de Creație."
Henry Miller

TEHNICI DE ÎNCĂRCARE ENERGETICĂ

Zi de zi observăm în jurul nostru oameni inepuizabili, plini de energie, care ne „înspăimântă" cu puterea lor de muncă sau de creație. Sunt oameni de succes, mereu în formă și plini de voie bună. De asemenea, observăm persoane „obosite" la prima oră a dimineții, mofturoase, cărora nimeni și nimic nu le este pe plac. Cum reușesc cei dintâi aceste performanțe deosebite? Energia subtilă este atât un dar dobândit odată cu nașterea, dar mai ales un dar care trebuie cultivat în permanență. Energia înnăscută este în strânsă legătură cu datele genetice ale părinților, putându-se pierde în absența îngrijirii ei permanente, asemenea unui acumulator auto a cărui putere scade pe zi ce trece.

În continuare, vom trece în revistă câteva tehnici de încărcare a „bateriilor" proprii, pentru a beneficia de viață lungă și putere de muncă.

În primul rând, este bine de știut că un rol foarte important în dezvoltarea unor energii pozitive îl au ritmicitatea, sincronizarea activităților cu cele mai potrivite momente ale zilei și crearea unui program care trebuie menținut pe cât posibil. Să muncim când trebuie să muncim, să ne odihnim atunci când suntem obosiți, să mâncăm când ne este foame etc. – toate acestea ne ajută să ne menținem ritmul, pentru că fiecare corp are un ritm, are anumite cicluri pe care ar fi bine să le respectăm. Nerespectarea lor duce la dispariția armoniei dintre corp, minte și spirit. Cultivarea unei energii vitale optime se poate face, așadar, prin planificarea cu atenție a odihnei (somnului) și a activităților zilnice.

O altă modalitate de stimulare a energiei corpului o reprezintă exercițiile fizice practicate regulat. Cercetările au demonstrat că exercițiile fizice conduc la o mai bună funcționare imunitară a corpului omenesc.

Dar, atenție! Exercițiile fizice vor fi neapărat însoțite de o alimentație și odihnă adecvate. Pentru că energia produce energie și omul – practicând în limite rezonabile exercițiile fizice – va acumula tot mai multă energie. Există însă o mare deosebire între viziunea occidentală și cea orientală asupra exercițiilor fizice. Un corp suplu, musculos este apreciat în cultura vestică. Așadar, ceea ce contează mai ales pentru occidentali este exteriorul. Bineînțeles că exercițiile fizice de întărire a musculaturii au un rol benefic în ansamblul corpului omenesc, acestea influențând pozitiv și circulația sanguină.

În schimb, culturile orientale fac distincție între cele două tipuri de exerciții – externe și interne. *Qi Qong* și *Tai Chi* sunt practici speciale pentru dezvoltarea energiei vitale. În culturile orientale exercițiile interne primează asupra celor externe, deși acestea din urmă își au rolul lor bine definit. Energia *chi*, bine cultivată și bine stăpânită, are o influență extrem de benefică asupra stării generale de sănătate.

Am amintit că inima este centrul energetic al corpului uman, către care converg meridianele. Corpul nostru dispune de un sistem de meridiane, de canale, prin care circulă energia și sângele, care fac legătura între interior și exterior. În linii mari, dispunem de canale principale și canale extraordinare. Principalul rol al canalelor extraordinare este acela de a regla activitatea canalelor principale.

Sistemul meridianelor este format din:

- 12 meridiane principale;
- 8 extrameridiane;
- 15 ramificații colaterale;
- 12 meridiane convergente;
- 12 regiuni musculare;
- 12 regiuni cutanate.

Meridianele sunt dispuse în interiorul corpului longitudinal, iar colateralele (care sunt ramificații ale meridianelor) sunt dispuse superficial și transversal.

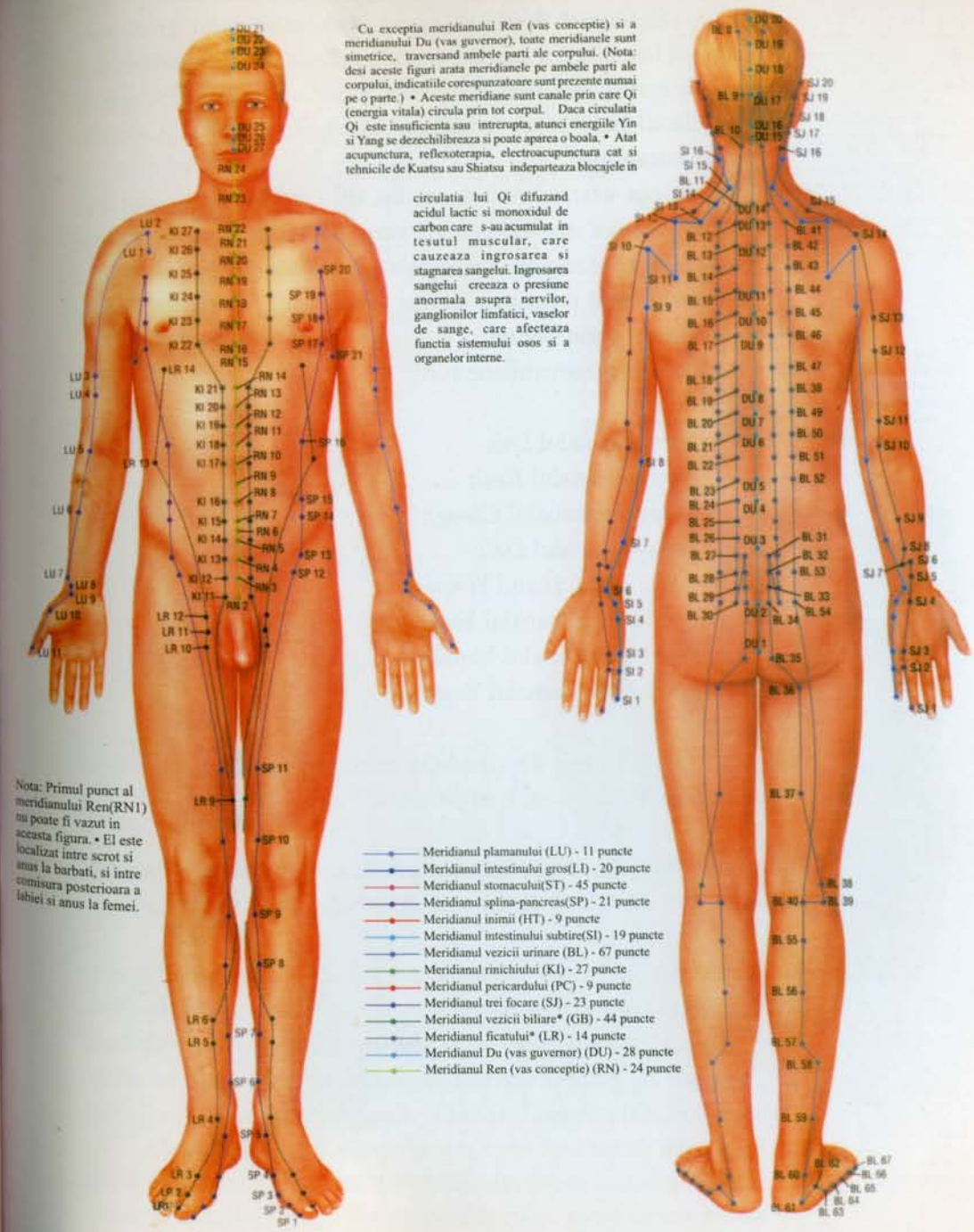


Figura 1: Imagine anterioara a meridianelor

Figura 2: Imagine posterioara a meridianelor

Cele douăsprezece meridiane principale, aşa cum am mai spus, sunt următoarele: meridianul inimii, meridianul plămânului, meridianul ficatului, meridianul intestinului gros, meridianul intestinului subţire, meridianul stomacului, meridianul splinei, meridianul vezicii urinare, meridianul veziculei biliare, meridianul rinichiului, meridianul „Celor trei focare" şi meridianul pericardului.

Cele opt extrameridiane au un rol complementar, de „depozite", acestea stocând energia care se găseşte în exces în cele douăsprezece meridiane principale. În momentul în care energia din meridianele principale devine insuficientă, extrameridianele eliberează energia stocată.

Cele opt extrameridiane sunt:

- *Dumai* (canalul *Du*);
- *Renmai* (canalul *Ren*);
- *Chongmai* (canalul *Chong*);
- *Daimai* (canalul *Dai*);
- *Yinqiaomai* (canalul *Yinqiao*);
- *Yangqiaomai* (canalul *Yangqiao*);
- *Yinweimai* (canalul *Yinwei*);
- *Yangweimai* (canalul *Yangwei*).

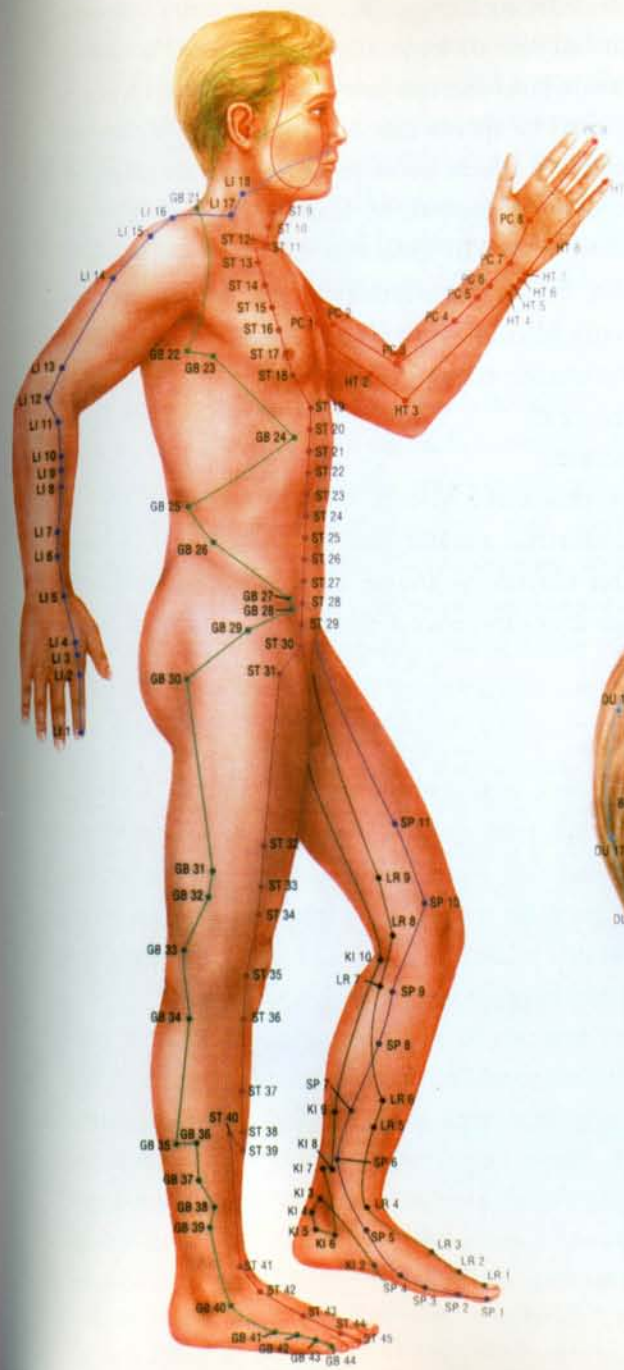
Cele două trasee ale circulaţiei energiei (în acelaşi timp, două tehnici de încărcare cu energie) sunt:

1. *Micul Circuit Ceresc* (transformarea în energie a esenţei corporale);
2. *Marele Circuit Ceresc* (transformarea în spirit a energiei).

Corpul nostru este considerat a fi Micul Circuit Ceresc, în timp ce unirea acestuia cu exteriorul se constituie în marele circuit ceresc.

Micul Circuit Ceresc *(xiao zhutian)* are legături cu interiorul corpului; cu ajutorul acestuia se modelează interiorul, acordând atenţie numai energiei interioare, absorbite în prealabil şi cultivate iniţial sub forma unei sfere energetice de culoare portocalie.

Prin practicarea Marelui Circuit Ceresc *(da zhutian)*, se are în vedere permanenta legătură între universul interior şi cel exterior.



Meridianul plamanului (LU) - 11 puncte
Meridianul intestinului gros(LI) - 20 puncte
Meridianul stomacului(ST) - 45 puncte
Meridianul splina-pancreas(SP) - 21 puncte
Meridianul inimii (HT) - 9 puncte
Meridianul intestinului subtire(SI) - 19 puncte
Meridianul vezicii urinare (BL) - 67 puncte
Meridianul rinichiului (KI) - 27 puncte
Meridianul pericardului (PC) - 9 puncte
Meridianul trei focare (SJ) - 23 puncte
Meridianul vezicii biliare* (GB) - 44 puncte
Meridianul ficatului* (LR) - 14 puncte
Meridianul Du (vas guvernor) (DU) - 28 puncte
Meridianul Ren (vas conceptie) (RN) - 24 puncte

Nota: Punctele HT1, DU28 si KI1 nu pot fi vazute in aceasta figura. • HT1 este situat in centrul scobiturii axilei, chiar in interiorul arterei axiale. • DU28 este localizat sub buza superioara, la limita dintre buza superioara si gingie. • KI1 este localizat plantar, in mijlocul boltii transversale anterioare.

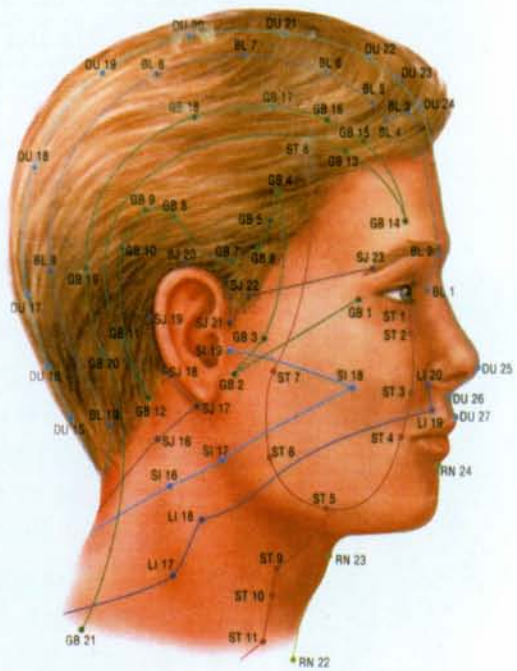


Figura 4: Meridianele capului (vedere laterala)

Micul Circuit Ceresc

Micul Circuit Ceresc se referă la corpul uman, la dimensiunile omului, iar transformările care apar au caracter lunar. Acesta poate fi explicat ținând cont de legăturile din Univers. Pământul efectuează o mişcare în jurul axei sale într-o zi: astfel, pentru practicantul micului circuit va apărea câte o schimbare în fiecare zi. Micul Circuit Ceresc are efecte benefice în tratarea afecțiunilor cardiace, ale rinichilor; în general, se foloseşte această tehnică pentru tratarea bolilor ce apar în jumătatea superioară a corpului.

Traseul acestuia cuprinde extrameridianele *renmai* şi *dumai*. Pentru a efectua Micul Circuit Ceresc, trebuie realizate, în această ordine, următoarele tehnici:

- acumularea energiei;
- cultivarea energiei;
- practicarea propriu-zisă a Micului Circuit Ceresc.

Mai există un exercițiu ajutător (dar nu obligatoriu) pentru practicarea Micului Circuit, şi anume tehnica flotărilor. Dacă practicantul doreşte să realizeze acest exercițiu, îl va face înaintea celorlalte tehnici.

Acumularea energiei

Înainte de a începe practicarea Micului Circuit Ceresc, răcoreşte-ți fața cu apă rece, goleşte-ți vezica, îndepărtează de pe corp obiectele metalice (ceas, bijuterii etc.). De asemenea, hainele pe care le porți nu trebuie să-ți stânjenească mişcările. Respiră egal, fii cât mai relaxat(ă)! Repetă în gând: „Energia mă înconjoară, eu mă aflu în mijlocul ei, eu folosesc energia."

Exercițiul se va practica în picioare, cu gambele ceva mai depărtate decât lățimea umerilor. Brațele atârnă liber pe lângă corp. După ce ți-ai golit mintea de orice gând care ți-ar putea perturba exercițiul, descrie cu palma dreaptă, cercuri din ce în ce mai mari în regiunea de sub ombilic, la cincisprezece – douăzeci de centimetri depărtare de corp. Femeile vor mişca mâna în sensul invers acelor de ceasornic, iar bărbații în sensul acelor de ceasornic. În acest timp, trebuie să te gândeşti că energia pozitivă din jurul tău se strânge într-un vârtej în fața abdomenului inferior.

În momentul când cercurile au raza maximă, repetă fraza: „Energia mă înconjoară, eu mă aflu în mijlocul ei, eu folosesc energia." În continuare, cercurile pe care le descrii încep să descrească până revin la dimensiunile inițiale. Acum poți spune că ai efectuat un ciclu de acumulare a energiei. Acest ciclu trebuie repetat de mai multe ori până când vei căpăta certitudinea că te-ai încărcat cu energie. La finalul mai multor cicluri de acest fel, palma se va opri în fața abdomenului inferior. Energia acumulată până acum va fi introdusă în interiorul corpului prin intermediul mentalului şi al palmei în care a fost acumulată energia.

Cultivarea energiei

Pentru reuşita acestei practici, factorul timp este primordial, în sensul că două treimi din perioada exercițiului se dedică cultivării energiei şi o treime lucrului efectiv cu energia obținută.

Postura pentru acest exercițiu este asemănătoare cu cea premergătoare meditației. Cultivarea energiei se poate face la fel de bine şi stând pe un scaun, cu picioarele uşor depărtate– aceasta fiind poziția cea mai comună –, dar şi în alte poziții, cum ar fi, de pildă, culcat. Încălțămintea purtată nu va avea tocuri, iar tălpile vor fi aşezate în întregime pe sol. Coapsele şi gambele picioarelor formează un unghi drept, spatele este drept, de asemenea şi capul. Palmele se aşază deasupra abdomenului inferior: femeile cu palma stângă deasupra, iar bărbații invers. Orice gând care ar putea distrage concentrarea va fi îndepărtat. Respirația va fi cât se poate de egală. Eşti în centrul Cosmosului, iar centrul lui se află în abdomenul tău.

Acum energia se acumulează în abdomenul inferior, formându-se un circuit energetic.

Explicații privind practica Micului Circuit Ceresc

Aceasta constă în traversarea pe linia mediană a corpului, pe partea anterioară şi posterioară, în interiorul corpului, a unei sfere de energie. Micul Circuit Ceresc este alcătuit din traversarea a nouă zone, similare ca localizare cu centrii energetici (*Chakrele*), definiți în practica *Hatha yoga*. În prealabil, aceste nouă zone trebuie deschise, apoi se alcătuieşte un circuit din ele. Deschiderea

unei zone este considerată realizată atunci când energia curge liber prin ea.

Cele nouă zone care alcătuiesc Micul Circuit Ceresc sunt:

- zona dintre sprâncene (*shang dantian*), zona din dreptul punctului *Yintang;*
- zona aflată la baza toracelui (*zhong dantian*), zona din dreptul punctului *Shanzhong;*
- zona din dreptul abdomenului inferior sub ombilic (*xia dantian*);
- zona poziționată între organele genitale și anus (*huiyin*);
- baza coloanei vertebrale (*weilu*);
- zona de pe coloana vertebrală, din dreptul ombilicului, la jumătatea distanței dintre rinichi (*mingmen*);
- zona marii vertebre (*dazhui*);
- zona de la baza cutiei craniene (*yuzhen*);
- zona creștetului capului (*baihui*).

Pentru că energia se acumulează în corpul practicantului din exterior, cel care dorește să se încarce cu energie va avea nevoie de aproximativ trei luni pentru a dobândi această practică, exersând îndeajuns de des. Dacă va beneficia de ajutorul unui maestru, perioada va fi mult mai scurtă, de la o săptămână la șase săptămâni.

Este indicat ca exersarea să se facă între orele 11 și 13 sau 23 și 1, în aceste perioade înregistrându-se rezultate optime. Dar exersarea se poate face și în alte momente ale zilei, cu condiția să te gândești că cele două canale, *renmai* și *dumai*, sunt două trasee luminoase. Exersarea se poate realiza nu numai acasă, ci și pe stradă, gândindu-te la sfera de energie ce traversează Micul Circuit.

După ce traseul extrameridianelor *renmai* și *dumai* a fost parcurs de mai multe ori, se va executa încheierea exercițiului. În finalul lui, practicantul își va freca palmele cu putere pentru a le crește încărcătura energetică și căldura. Apoi palmele vor fi trecute peste față, din mijlocul acesteia spre părțile laterale. În timp ce palmele sunt trecute peste față, repeți în gând de nouă ori: „Întineresc, chipul meu devine din ce în ce mai luminos." Masează în continuare cu degetele capul, pornind de la frunte către ceafă. Suprafața capului se masează de trei ori: mai întâi pe mijloc, apoi pe laterale și până la extremități. Cu palmele ușor deschise, având degetele despărțite, se va descărca energia din palme, stimulând

în acest fel centrii energetici ai capului. Are efecte benefice în migrene sau hipertensiunea arterială.

Se va trece în continuare la masarea de nouă ori a suprafeței urechilor, de sus în jos și din exterior către interior, și la tragerea de lobii urechilor. Pentru că tot corpul omenesc este proiectat în ureche, acționând asupra urechii, acționați asupra întregului corp. În particular, urechea fiind în legătură directă cu rinichii, masarea ei va influența în mod pozitiv aceste organe.

Cu palma stângă, apoi cu cea dreaptă, se va masa marea vertebră de nouă ori. Acest exercițiu împiedică producerea transpirației și oprește pătrunderea în corp a energiilor negative.

În încheiere, se va mișca bărbia circular de nouă ori.

Marele Circuit Ceresc

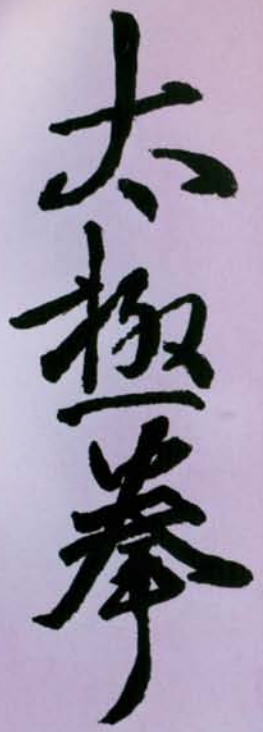
Marele Circuit Ceresc trece dincolo de dimensiunile energetice ale corpului omenesc, până la infinitul Universului. După însușirea practicii Micului Circuit, practicantul va învăța că poate fi centrul Universului, modificându-și dimensiunile spirituale. Se vor produce numeroase schimburi de energie între interior și exterior.

La realizarea Marelui Circuit, va trebui să se țină cont de relația Pământ – Soare. O rotație completă a Pământului în jurul Soarelui are loc într-un an. Așadar, pentru cel ce exersează Marele Circuit Ceresc, transformarea va apărea anual.

După ce te vei simți capabil(ă) să cultivi și să dirijezi energia prin Micul Circuit, vei putea să avansezi în practică exersând Marele Circuit, dirijând energia în brațe și picioare.

În exersarea Marelui Circuit ceresc vei parcurge următorii pași:

- Concentrează-te asupra centrului ombilical până în momentul în care vei simți o senzație de energizare sau căldură intensă. Condu apoi energia până la abdomenul inferior, în continuare, prin coloana vertebrală, până la creștetul capului, după care revii în regiunea abdomenului inferior. De la abdomenul inferior, traseul energetic se va împărți în două, iar energia va fi condusă în jos prin partea din spate a celor două coapse către partea posterioară a genunchiului (al paisprezecelea centru energetic).
- Condu energia în zona tălpilor (al cincisprezecelea centru energetic) prin mușchiul exterior al gambei.



Concentrându-te asupra celui de-al cincisprezecelea centru energetic, vei scădea presiunea sângelui şi vei întări rinichii. Datorită localizării energiei la nivelul picioarelor, vei alunga oboseala. După ce te vei concentra mental pe tălpi, dirijează energia strânsă aici spre degetul mare al piciorului (al şaisprezecelea centru energetic). Pentru că meridianele splinei şi ficatului trec prin degetele mari ale picioarelor, acest exercițiu va întări aceste organe.

• Pentru ca energia să ajungă în partea anterioară a genunchiului (al şaptesprezecelea centru energetic), energia va circula în sus prin fluierul piciorului până în partea anterioară a genunchiului. O dată energia ajunsă în acest centru, splina şi stomacul vor fi fortificate, deoarece meridianele celor două organe trec prin acest centru. De asemenea, şi genunchii vor fi întăriți, prin absorbția energiei din pământ prin tălpi şi laba piciorului către genunchi.

• Dacă, parcurgând aceste etape, vei simți furnicături sau căldură în organele menționate, concentrează-te din nou spre zona abdomenului inferior şi condu energia de-a lungul părților interioare ale coapselor.

• Ajuns(ă) în acest punct, dirijează energia către coccis, în zona opusă ombilicului şi plexului solar, până către mijlocul zonei scapulare.

• Din zona scapulară, energia se va împărți prin cele două brațe, va coborî, prin zona interioară a brațelor, prin antebrațe până la palme. O dată energia ajunsă în aceste puncte, concentrează-te asupra acestora, apoi condu energia de-a lungul degetului mijlociu. În continuare, dirijează energia prin partea exterioară a antebrațelor, de-a lungul părții exterioare a brațelor, până ajunge la umeri. În acest punct, energia se va revărsa în coloana vertebrală.

• Condu apoi energia prin ceafă către creştetul capului. În acest fel, energia va coborî la limbă, de unde se va întoarce la ombilic, închizând circuitul.

După ce ai exersat indeajuns marele circuit, timpul se va scurge altfel pentru tine – un an va fi o zi, iar o zi va trece asemenea unui an.

Imaginația este mai importantă decât cunoașterea.
Einstein

CULORI VINDECĂTOARE

Fiecare culoare are un efect particular asupra noastră. Încă din Antichitate, oamenii au sesizat efectele culorilor și au încercat să vindece bolile cu ajutorul lor. Culoarea era folosită nu numai în scopul tămăduirii, ci și al stimulării mentalului și al creșterii forței vitale. Fiecare culoare are o frecvență de vibrație și emite o undă care, după părerea vechilor chinezi, străbate retina și ajunge la nervul optic, producând un lanț de reacții în organism.

Roșu

Pentru europeni, roșul exprimă dragostea, iubirea, pofta de viață, pasiunea, extazul. În Extremul Orient, el evocă în general căldura, intensitatea, acțiunea și trăirea intensă. Roșul este culoarea tendinței expansive, *rajas*. Întruchipare a ardorii și a tinereții năvalnice, roșul este, în tradițiile irlandeze, culoarea prin excelență razboinică. În Japonia, este purtată aproape exclusiv de femei. Este un simbol al sincerității și fericirii.

Roșul are cea mai joasă frecvență de vibrație și cea mai mare lungime de undă, fiind o culoare extrem de excitantă. El stimulează secreția de adrenalină, aducând un surplus de energie și vitalitate privitorului, crește presiunea sanguină, mărește tonusul muscular, activează respirația. Roșul este considerat un stimulent universal. Această culoare are acțiuni binefăcătoare asupra sângelui și facilitează regenerarea celulară, mărește puterea voinței și curajul.

Deoarece este considerat a fi un stimulent universal (și este asociat cu căldura), roșul este indicat în stări de moleșeală, lâncezeală, oboseală, depresie, în tulburări respiratorii, răceală, tuberculoză, bronșită, anemie, gripă, dureri reumatice etc.

Stimulator general, excită, irită, provoacă, incită la acțiune, îndeosebi în plan psihomotor. Stimulator intelectual, ușor neliniștitor, facilitează asociațiile de idei. Din nefericire, însă, este

foarte folosit în toate formele de manipulare vizuală, de la simple reclame până la campaniile „publicitare."

Galben

Pentru europeni, galbenul reprezintă culoarea orgoliului, a geloziei. În schimb, pentru creştini în general, galbenul-auriu reprezintă Divinitatea, sentimentele şi iubirea faţă de Dumnezeu, sfinţenia. În iconografie regăsim acel Halou de Lumină ce înconjoară capul Sfinţilor şi al Îngerilor. În cosmologia mexicană, galbenul-auriu este culoarea pe care o are pământul înainte de înverzire, la începutul anotimpului ploios. Această culoare este, aşadar, asociată misterului reînvierii.

Galbenul stimulează creierul, limpezind mintea şi ajutând la luarea deciziior rapide. Cea mai importantă acţiune a sa este aceea de a ameliora digestia.

Pentru că este o culoare asociată cu astrul zilei şi cu lumina solară în sine, se spune ca galbenul e cel care ne face mai optimişti. Stimulează sistemul limfatic, asigurându-i funcţionarea în condiţii optime. De asemenea, stimulează nervul optic şi influenţează funcţionarea normală a sistemului cardio-vascular.

În plan psihologic, înviorează, fiind o culoare caldă, dinamică; fiind veselă, stimulează vederea; fiind relaxantă, se foloseşte în calmarea crizelor sau a stărilor de anxietate.

Persoanele care poartă galben în mod excesiv trădează o sensibilitate a meridianului bilă-ficat, în general, o afecţiune hepatică.

Portocaliu

Pentru europeni, aceasta este culoarea veseliei, a căldurii şi senzualităţii. Este o culoare revitalizantă, care reprezintă energiile solare şi anunţă deschidere către ceilalţi şi sinceritate. Pentru tibetani şi pentru călugării budişti, în genere, reprezintă evoluţia spirituală şi bucuria iluminării. Să ţinem seama, totuşi, de faptul că, pentru a atinge iluminarea, se impune renunţarea la tot ceea ce ne constrânge în plan material. Evoluţia spirituală nu are nimic în comun cu lumea materială, urmărindu-se obţinerea acelei stări de detaşare faţă de tot ceea ce înseamnă griji pământene, necesităţi, ambiţii, dorinţe materiale.

Pentru lumea arabă, portocaliul înseamnă şi jertfă. Să nu uităm că, înainte de a fi ucise, victimele anumitor grupări teroriste sunt îmbrăcate într-o cămaşă portocalie, ca simbol al sacrificiului înţeles în mod greşit, într-un război ce se doreşte a fi considerat sfânt.

Portocaliul este folosit în terapia depresiilor şi este de mare ajutor la revenirea după un şoc emoţional. Are un rol în întărirea sistemului imunitar, în special pentru persoanele care suferă de pe urma alergiilor, primăvara. Portocaliul are, de asemenea, un puternic efect benefic asupra sistemului digestiv şi stimulează organele sexuale.

Această culoare contribuie la o circulaţie mai activă a energiei prin canalele corpului energetic subtil şi menţine starea sănătoasă a ţesuturilor pielii şi a mucoaselor.

Purtarea hainelor în diverse nuanţe portocalii te ajută să scapi de tristeţe şi de spaime, previne căderile nervoase şi ajută la creşterea poftei de mâncare. Fiind o culoare caldă, dezinhibă, conferă optimism, veselie, senzualitate, provoacă stimularea emotivă.

De asemenea, favorizează secreţia gastrică şi îmbunătăţeşte digestia. Culoarea portocalie are efecte benefice împotriva oboselii, decepţiilor, deziluziilor, ipohondriei, stresului, demenţei senile sau ajută în caz de epilepsie, astm cronic, tuse, spasmofilie etc.

Roz

Ca şi portocaliul, este rezultatul unui amestec de culori, roşu şi alb, culori opuse, dar care se completează foarte bine. Pentru europeni, culoarea roz reprezintă copilăria fericită, iubirea neprihanită şi inocentă. Simbolistic, reprezintă semnul iertării şi al prieteniei. Este o culoare ce îl face pe cel care o poartă să iubească lumea spirituală. Romantică şi afectivă, roz este culoarea iubirii.

Vivacitatea este caracteristică acestei culori, iar dacă apare frecvent în vestimentaţia unei persoane mature indică dorinţa acesteia de a trăi şi de a se bucura de viaţă. De asemenea, în cazul copiilor s-a observat că stimulează creativitatea şi sentimentul de protecţie maternă.

Verde

Culoare a naturii şi a vieţii; verdele simbolizează pacea, moderaţia, primăvara cu un nou început. Pentru irlandezi, culoarea verde

„de smarald" parcă ar vrea să spună: „Sunt liber şi mă bucur de ceea ce văd şi ce simt", fiind oarecum în contrast cu roşul de rubin, culoarea esenţială pentru Regatul Unit al Marii Britanii.

Verdele are o lungime de undă cu valoare medie, mediator între rece şi cald, între sus şi jos. Este o culoare liniştitoare, răcoritoare, umană, fiind benefică pentru vedere şi pentru sistemul nervos.

Verdele este recomandat camerelor de odihnă şi relaxare, deoarece oferă sentimente de linişte şi armonie, vindecă şi linişteşte sufletul, elimină tensiunile şi anxietăţile. Oamenii se simt confortabil când în încăpere există pete de culoare verde, chiar dacă ele nu sunt foarte mari sau foarte deschise – oricum, au efect odihnitor asupra ochiului, creând linişte, bună dispoziţie, relaxare.

Culoarea verde este utilizată în general datorită capacităţii sale de a destinde psihicul şi corpul, în cazuri de dureri de cap, nevralgii, hipertensiune, însomnie, ulcer, tulburări cardiace sau cancer.

Din păcate, culoarea verde îşi găseşte şi ea un loc de cinste în toate formele de exprimare a manipulării vizuale, creând dependenţă şi anumite fixaţii.

De asemenea, folosirea în exces a acestei culori poate determina o creştere patologică a activităţii bilei şi poate fi în acelaşi timp cauza apariţiei pietrelor în căile biliare.

Albastru

În cultura europeană, albastrul defineşte speranţa, crezul, infinitul cerului şi ajutorul Divin.

În budismul tibetan, albastrul este culoarea lui Vairochana, a Înţelepciunii transcendente, a cărei posibilă imagine este aceea a imensităţii cerului albastru; Lumina albastră a Înţelepciunii lui *Dharmadhatu* (conştiinţa originară), cea care deschide Calea Eliberării.

Albastrul este cea mai rece dintre culori şi, în valoarea sa absolută, cea mai pură, în afara vidului total al albului neutru. În psihanaliză, albastrul-deschis este calea reveriei, iar albastrul-închis, o cale a visului premonitor, ce transcende dincolo de impulsurile subconştientului.

Calmează respiraţia şi reduce frecvenţa pulsului. Albastrul stimulează producţia de melatonină, un hormon care ne ajută să ne relaxăm şi să avem un somn profund. Multă lume care suferă

de insomnie nu ştie că, dacă citeşte la o veioză cu abajur albastru, somnul nu va întârzia să apară.

Violet

Culoarea violet are capacitatea extraordinară de a uşura accesul la stările de meditaţie şi de a accelera evoluţia spirituală. Este utilă în cazuri de migrene şi stimulează activitatea glandei tiroide. Spiritual, această culoare este considerată a fi o reflexie a Sfântului Duh.

Violetul este o culoare a măsurii, constituită din roşu şi albastru în proporţii egale, din luciditate şi acţiune cugetată, echilibru între Cer şi Pământ, simţuri şi raţiune, înţelepciune şi patimă.

Culoarea violet ne hrăneşte şi ne energizează în mod inefabil partea cea mai înaltă a creierului, ajutându-ne să ne extindem orizontul înţelegerii. Leonardo da Vinci susţinea că puterea de meditaţie a fiinţei umane poate fi mult mărită dacă medităm într-o cameră cu geamuri de culoare violet la ferestre, atunci când soarele este la amiază.

Cristalul de culoare violet, Ametistul, iniţiază înţelepciunea şi înţelegerea superioară, prezenţa sa aduce linişte, armonie, pace interioară, ajută în călătoriile în astral, călăuzeşte mintea spre o înţelegere mai profundă.

Violetul are un efect benefic asupra stării mentale, fiind cunoscut drept o culoare care sporeşte încrederea în sine şi forţa spirituală.

La nivel psihic, culoarea violet calmează rapid angoasele, anihilează frica, elimină agresivitatea şi face să dispară gelozia.

Înglobând clarviziunea, sentimentul eternităţii, starea de fuziune şi unitate cu tot ceea ce ne înconjoară, violetul stimulează trăirile spirituale înalte, precum şi simultaneitatea unor stări ca optimism şi nostalgie.

Negru

Pentru europeni, negrul este asociat cu suferinţa, cu renunţarea sau pierderea cuiva drag, cu depresia şi singurătatea.

S-a constatat că preferinţa către vestimentaţia de culoare neagră este motivată întotdeauna de starea de spirit a persoanei care o poartă. Ea anunţă dorinţa de singurătate, independenţă, neimplicare şi, mai ales, perioade de criză morală.

Androginul, care apare aici trei culori principale ale lu constă în cele „două corpuri adică soarele şi luna [...] bă femeie, iar ei dau naştere l copii". Acestea sunt cele pat elemente pe care fiinţa ana le ţine în mâna dreaptă. În este o oglindă care prezintă său, prima materia în care că se poate vedea întreaga Oul pe care îl ţine în ceala este menit să arate cum, di patru elemente – coaja, al membrana şi galbenuşul – în centru, chintesenţa: pui lapisul.
(S. Trismosin, *Splendor s*
Londra, secolul al XVI-

„Omul este nefericit pentru că nu știe că e fericit."
Dostoievski

POSIBILE REACȚII

Pe un medicament, ar suna ca un avertisment: „Reacții adverse"!

În cazul nostru, nu există reacții adverse și nici riscul de intoxicație. Cu toate acestea, ar trebui să cunoaștem mai bine posibilele reacții personale, ce pot apărea sau nu, în timpul acestei meditații.

De pildă: deseori, persoanele cu afecțiuni ale căilor respiratorii superioare aveau tendința – atunci când ajungeam la această zonă – să înceapă să tușească. Cei care aveau sensibilitate a ochilor ajungeau să lăcrimeze în momentul în care întreaga atenție era îndreptată către aceștia. La multe persoane suferind de glanda tiroidă (hipotiroidie sau hipertiroidie), manifestarea era adesea prezentă asemenea unui nod în gât și a unei ușoare stări de jenă în această regiune.

Atunci când atenția era canalizată către plămâni, mulți dintre cei ce avuseseră suferințe ale acestor organe începeau să tușească instantaneu. După circa zece, cinsprezece minute își reveneau la normal și, după spusele lor, până la sfârșitul meditației, se instala o stare de bine și de ușurare.

Atunci când atenția era îndreptată doar către „motorul vieții", către inimă, cei care erau la primele întâlniri izbucneau în plâns. Un plâns liniștitor și adânc ce dispărea ușor, odată cu instalarea treptată a unei stări de pace și armonie interioară.

De multe ori, odată cu parcurgerea acestei etape, se putea distinge pe chipul celor ce participau un vag surâs, o anumită mimică, ce sugera o mare ușurare, o stare generală de bine.

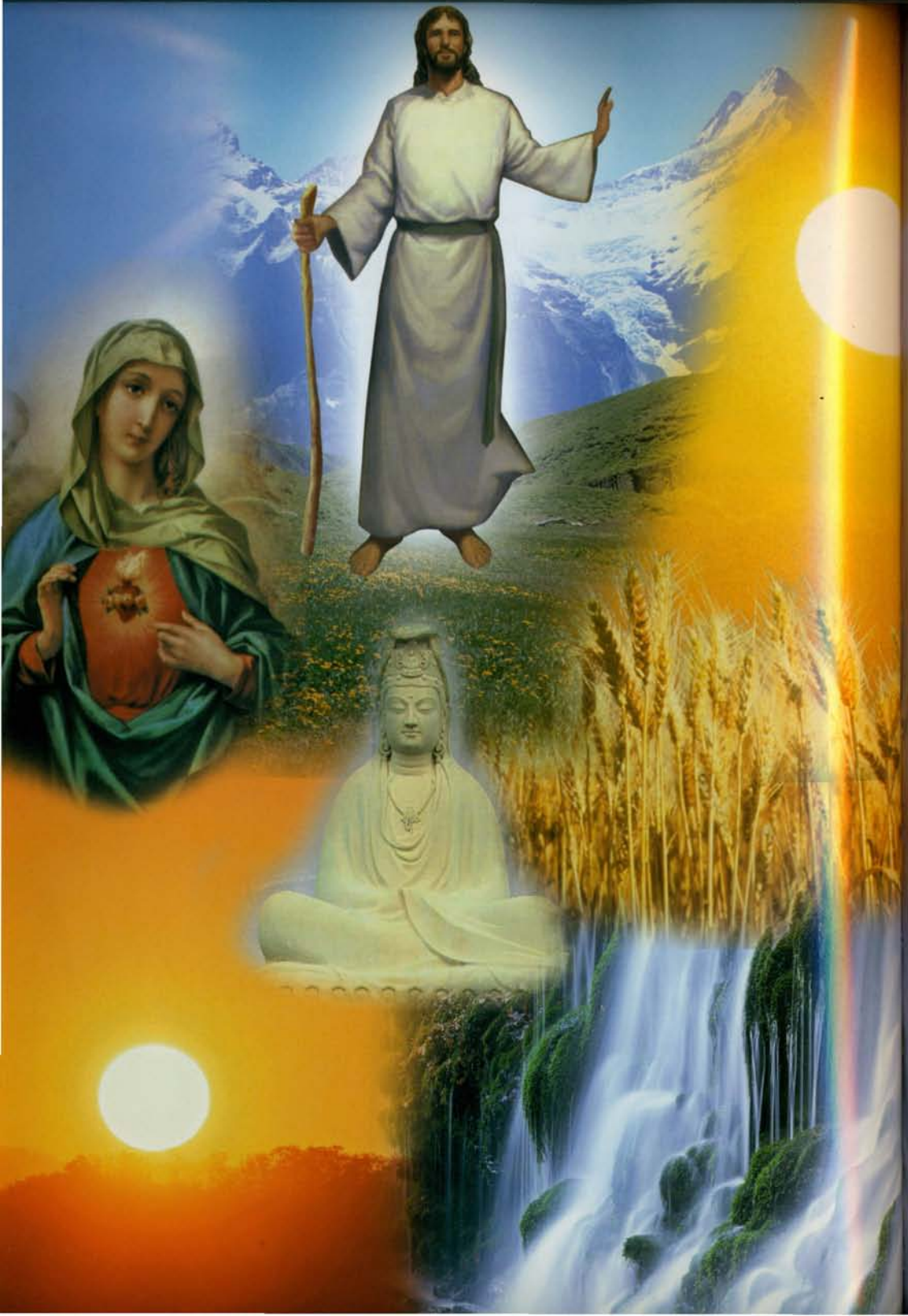
Chiar dacă la început erau ușor încordați, odată ce parcurgeau această etapă, starea lor se modifica vizibil în bine. Se putea distinge acea stare de relaxare, de pace, de împăcare, în primul rând cu ei înșiși...

De asemenea, ar mai trebui să precizez faptul că, atunci când atenția era îndreptată asupra unor organe afectate, locul respectiv poate deveni fierbinte sau se pot percepe un fel de „furnicături" în regiunea

respectivă. Acestea dispar în câteva minute, lăsând în urmă o stare de relaxare și o senzație de cald a zonei fără durere sau altă jenă.

Poate că aș atribui prea multe merite acestei meditații dacă aș aduce în discuție o eventuală vindecare, deși – așa cum o să vedeți din cele peste o sută de mărturii – ea e posibilă după o practică mai îndelungată. În majoritatea cazurilor, în funcție de afecțiune, după practicarea acestei meditații, cu certitudine apare o stare de ameliorare sau, cel puțin, de îndepărtare/diminuare a durerii inițiale.

Îmi permit să vă relatez un fenomen bizar, ce a fost perceput de un mare număr de oameni. Atunci când ne-am direcționat gândurile către membrii familiei sau prieteni, indiferent în ce colț de lume ar fi fost ei, s-a confirmat adesea faptul că, în acea perioadă, au perceput o stare de bine și s-au gândit involuntar la persoanele ce se aflau în meditație în acel moment. Bineînțeles, ei nu știau nimic despre meditație și nici despre faptul că spre ei se direcționa această rază de Lumină Violetă.



IV

Flacăra Violetă – Forma Integrală

Închidem ochii, dăm frâu liber gândurilor noastre, ne eliberăm mintea de orice gând, de orice intenție...

Dăm frâu liber gândurilor noastre, ne eliberăm de orice gând...

Inspir... expir... lent, sunt din ce în ce mai relaxat, cu fiecare expirație devin din ce în ce mai relaxat, respirația mea este regulată, fiind asemenea unui fluviu cu ape molcome și line, calme, dar adânci, puternice.

Ne cufundăm treptat-treptat într-o mare de pace și liniște, într-un ocean de Lumină și Iubire. Ne conștientizăm ființa de Lumină din noi, din fiecare. Suntem din ce în ce mai relaxați. Avem tot ceea ce ne trebuie pentru a ne duce la bun sfârșit menirea aici și acum, pe acest pământ. Dăm frâu liber gândurilor și nu dăm atenție nici unuia dintre ele, le lăsăm să curgă lin.

Sunt din ce în ce mai relaxat.
Simt că vibrez în armonie cu întreg Universul.

Conștientizez Scânteia Divină din mine.

Sunt copilul Domnului şi sunt creat din Lumină,
după chipul şi asemanărea Sa.

Am tot ceea ce îmi trebuie
pentru a realiza menirea mea, aici şi acum,
pe acest Pământ.

Sunt o fiinţă de Lumină
şi nimic din ceea ce este întunecat
nu mă mai poate afecta.

Sunt conştient de forţa mea
şi am puterea să mi-o stăpânesc.

Respect Creaţia, iubesc Lumina.

Sunt o fiinţă de Lumină,
creată după chipul şi asemănarea Domnului.

În faţa ochilor mei creez un ecran mental luminos. Întreaga mea atenţie se îndreaptă către acest ecran luminos... sunt relaxat...

Orice gând îmi vine în minte îl proiectez pe acest ecran luminos şi îl trec de la stânga la dreapta, îi dau o formă, o culoare, o mărime, o greutate. Dacă acest gând revine, îl reproiectez ca pe un bagaj pe acest ecran luminos, îi dau o nouă formă, o nouă culoare, o nouă mărime, o nouă greutate, nu ţin seamă de caracteristicile create anterior. Mă eliberez de orice suferinţă, de toate grijile şi nevoile pământene.

Întreaga mea atenţie o îndrept doar asupra respiraţiei... inspir... expir...

Întreaga mea atenţie o îndrept asupra inspiraţiei; inspir şi vizualizez traseul aerului... nas, gât, piept, plămâni, bronhii, alveole pulmonare, apoi abdomen... expir lent... Cu fiecare inspiraţie devin din ce în ce mai relaxat.

Am devenit conştient de Forţa mea
şi am Puterea să mi-o stăpânesc.

Sunt conştient de Lumina Divină din mine.

Sunt copilul Domnului şi sunt creat din Lumină.

Am tot ceea ce îmi trebuie pentru a face ceea ce voiesc.
Sunt o fiinţă de Lumină
şi nimic din ceea ce este întunecat
nu mă mai poate afecta.

Întreaga mea atenţie se îndreaptă acum către palma mea stângă, locul unde voi primi Flacăra Violetă. Această Flacără care arde tot ceea ce este negativ, această Lumină Divină care purifică şi curăţă lăsând în urma Sa, Lumină, Pace, Armonie.

Am tot ceea ce îmi trebuie pentru a face acest lucru.

Sunt conştient de forţa mea
şi am puterea să mi-o stăpânesc.

Întreaga mea atenţie se îndreaptă către palma stângă. Încep să simt greutatea aerului deasupra palmei, buricele degetelor încep să furnice, în mijlocul palmei simt o adiere, o uşoară furnicătură, un „mic" ceva cu totul deosebit. Vizualizez palma, îmi „văd" palma cu „ochii minţii", în centrul ei se află un mic punct de culoare violetă. Vizualizez acest violet intens. Acesta este începutul; îl văd cum se măreşte, cum creşte. Treptat-treptat îmi va cuprinde întreaga palmă.

Vizualizez cum palma mea stângă este cuprinsă de această Flacără Violetă. Acest violet intens, această culoare Divină, această Flacără purificatoare. Ea creşte, creşte, cuprinde antebraţul, urcând spre umăr. Întreg braţul stâng este cuprins acum de această Flacără Violetă. Atât pe interior, cât şi pe exterior, braţul meu este luminat de această Flacără Violetă. Tot ceea ce ar putea fi negativ, atât în plan energetic, cât şi fizic, este ars şi îndepărtat.

Brațul meu este cuprins de această Lumină purificatoare. Sunt conștient de forța mea și de faptul că am tot ceea ce îmi trebuie pentru a-mi îndeplini misiunea pe acest Pământ, AICI și ACUM. Misiunea mea de om, venit aici în încercare, pentru a evolua.

Sunt conștient de forța mea
și am puterea să mi-o stăpânesc, să creez în jurul meu
Pace, Lumină, Armonie.

Flacăra crește, cuprinde gâtul, urcând și învăluind treptat-treptat capul. Întreg capul meu este cuprins acum de această Flacără Violetă, care luminează atât pe interior, cât și pe exterior. Tot ceea ce este negativ, tot ceea ce ar putea fi malefic este ars și îndepărtat.

Sunt o ființă de Lumină,
ce trăiește în armonie cu întregul Univers.

Conștientizez Scânteia Divină din mine,
nimic din ceea ce este întunecat
nu mă mai poate afecta.

Întreaga mea atenție se îndreaptă acum asupra creierului meu, pe care îl curăț cu această Lumină Violetă. Îl curăț de tot ceea ce ar putea fi negativ, de tot ceea ce ar putea însemna boală, ce ar putea să mă afecteze, atât în plan energetic, cât și în cel fizic, din viața de zi cu zi. Orice afecțiune, orice suferință, amintiri dureroase, necazuri, grija zilei de mâine, suferințe fără de rost, temeri, acțiuni impuse altora, supărare, suferințe, amintiri dureroase, toate sunt arse și îndepărtate. Vizualizez creierul meu cuprins de această Lumină Violetă. Creierul meu este sănătos! Creierul meu emană Lumină, este purificat, este curat, este sănătos. Memoria mea este bună, mintea mea este limpede, gândirea mea este clară. Creierul meu este sănătos!

Atenția mea se îndreaptă asupra ochilor, pe care îi curăț, atât în plan energetic, cât și în plan fizic, cu această Flacără Violetă. Îi curăț de tot ceea ce ar putea însemna boală, suferință, amprenta unor imagini dureroase, amprente negative...

Ochii mei sunt plini de Lumină, sunt curați, acum și-au recăpătat strălucirea și puterea. Ochii mei sunt sănătoși! Percep culorile mai vii, văd mai bine în întuneric. Ochii mei vor fi atrași de acum încolo de tot ceea ce este frumos, de bunătate, de Lumină.

Atenția mea se îndreaptă către cel de-al treilea ochi, Ajna Chakra. Îl vizualizez. Pe ecranul mental din fața mea, apare imaginea unui munte. Imaginea crește din ce în ce mai mult și se apropie. La poalele acestuia văd o siluetă, un om îmbrăcat în straie lungi, albe, sprijinindu-se de un toiag. Se sprijină de un toiag încovoiat, dar este tânăr, un tânăr cu plete și, cu cât mă apropii mai mult, cu atât percep asemănările Sale. Are fața scăldată în razele unui soare de asfințit. Este chipul lui Iisus, este chiar Iisus Mântuitorul, viu și nevătămat. Mă privește cu ochii săi mari, blânzi. Chipul său emană iubire, Lumină, înțelegere. Îl privesc cum este înconjurat de o aură galben-aurie, o aură Divină. Îl privesc și Îl rog să vină în inima mea, în sufletul meu și în mintea mea. Trup, suflet și minte. Îl primesc cu sufletul deschis. Sunt cuprins de Pace și Iubire. Văd Templul, cu chipul, acel chip luminat, viu și plin de iubire. Sunt atât de liniștit. O stare de bucurie interioară crește, mă cuprinde treptat-treptat. Sunt conștient de sinele meu Divin.

Întreaga mea atenție este asupra chipului Său. Îl primesc pe Iisus în toată ființa mea, inspir și preiau această imagine a chipului Său pe care o transpun în culoare galben-aurie și o fixez la nivelul celui de-al treilea ochi, Ajna Chakra, ochiul situat între sprâncene, ochiul inițierii. Îl vizualizez ca pe un punct de culoare galben-aurie, ce strălucește din ce în ce mai intens, deschizându-mi-se Calea. Calea mea de AICI și de ACUM.

Dau drumul acestei Lumini să se reverse asupra mea. Mă simt purificat, curat, o ființă de Lumină și Iubire.

Atenția mea se îndreaptă acum asupra nasului și a gurii, pe care le curăț cu această Flacără Violetă, de tot ceea ce ar putea însemna boală, suferință, durere, atât în planul fizic, cât și în cel energetic.

Atenția mea se îndreaptă asupra zonei gâtului, pe care o vizualizez luminată de această Flacără Violetă.

Întreaga mea atenție se îndreaptă acum către glandele tiroide, pe care le vizualizez cuprinse de această Lumină. Orice dezechi-

libru, orice boală, e suprimată şi îndepărtată. Lumina îi ia locul; Lumina, sănătatea, armonia, pacea.

Am tot ceea ce îmi trebuie
pentru a face ceea ce trebuie ca să îmi urmez Calea.

Calea şi evoluţia mea de AICI şi de ACUM.

Sunt conştient de forţa mea
şi am puterea să mi-o stăpânesc.

Respect Creaţia, iubesc Lumina.

Trăiesc în armonie
cu tot ceea ce mă înconjoară.

Respect legile Domnului
şi mă călăuzesc după Lumină, pe Calea
ce El mi-o deschide...

Întreaga mea atenţie este îndreptată acum asupra tiroidei. Pe ecranul mental, în faţa mea, apare imaginea unui Buddha de piatră albă, o piatră de culoare albă, un Buddha imens scăldat în razele unui soare ciudat ce se află la apus. E înconjurat de vegetaţie de un verde crud. Este un Buddha imens, un Buddha din piatră albă, din stâncă. Îi privesc chipul, chip cu trăsături blânde, ce emană înţelepciunea acumulată de milenii, iubire şi compasiune. Îmi transmite aceeaşi stare de pace şi de iubire, la fel ca şi Mântuitorul Nostru, Iisus. Privesc acest Buddha din piatră albă, îi privesc chipul blând, sunt relaxat. Văd această imagine înconjurată de o lumină alb-argintie... e înconjurat de o lumină alb-argintie.

Inspir şi preiau această energie. Întreaga imagine o transform în această energie alb-argintie, pe care o transpun la nivelul tiroidei, o absorb în acel punct unde se află tiroida.

Compasiune, iubire, armonie... este forţa mea.

Sunt conştient de cine sunt
şi de menirea mea pe acest pământ.

Sunt o fiinţă de Lumină,
creată după chipul şi asemănarea Domnului
şi nimic din ceea ce este întunecat
nu mă poate afecta.

Flacăra cuprinde şi trunchiul şi atenţia mea se îndreaptă asupra plămânilor pe care îi curăţ cu această Flacără Violetă. Îi curăţ de tot ceea ce ar putea să-mi afecteze sănătatea, atât din punct de vedere energetic, cât şi fizic. Vizualizez plămânii cuprinşi de această Lumină. Orice boală, praful, radioactivitatea, mirosurile neplăcute, umezeala, toate sunt arse şi îndepărtate. Vizualizez plămânii mei, cuprinşi de această Lumină. Sunt curăţaţi de radiaţii, de praf, de tot ceea ce ar putea însemna boală, de tot ceea ce ar putea să-mi afecteze sănătatea, atât la nivel energetic, cât şi fizic. Plămânii mei sunt plini de Lumină.

Vizualizez pe ecranul mental imaginea unui cer de vară, dimineaţa; un cer senin de un albastru pur, fără nici un norişor. Un cer senin, de un albastru pur, cer de dimineaţă devreme, de vară. Pace, armonie. Inspir şi preiau această imagine, acel aer curat, pe care îl transpun peste plămânii mei. Plămânii mei sunt sănătoşi şi plini de energie.

Întreaga mea atenţie se îndreaptă acum asupra inimii mele, motorul vieţii mele, cel care duce toate greutăţile acestei vieţi. Resortul vieţii mele, cu bucurii, cu necazuri, cu lucruri bune, poate şi cu greşeli, cu tot ceea ce sunt eu. Îmi vizualizez inima cuprinsă de această Flacără Violetă. Imaginea este asemănătoare cu aceea a unei Icoane, în care Iisus sau Maica Domnului, Fecioara Maria, îşi arată inima cuprinsă de flăcări, aidoma şi inima mea este cuprinsă de aceste flăcări violete, flăcări ce ard Suferinţa, Durerea... aceste flăcări violete care o curaţă, o purifică de tot ceea ce ar putea fi negativ: suferinţe nespuse, amărăciuni ale sufletului, dureri din copilărie, iubiri deşarte.

Vizualizez cum sângele care-mi intră în inimă este curățat, este purificat și trimis mai departe, în fiecare organ, în fiecare țesut, hrănind cu Lumină fiecare celulă, ducând Lumina și energia purificatoare mai departe, curățând, astfel, întregul meu organism.

Sunt o ființă de Lumină.

Inima mea este curată, sufletul meu este împăcat. O stare de beatitudine și de fericire mă înalță la cer. Conștientizez ființa de Lumină din mine, sămânța Creatorului. Puterile îmi sunt nelimitate. Am puterea să trimit un gând de iubire inimii mele și s-o vizualizez în culoarea roz, culoarea iubirii neprihănite, culoarea copilăriei fericite.

Sunt scăldat de Lumină și sunt fericit!

Am tot ceea ce îmi trebuie pentru a fi fericit și sănătos și pentru a primi și a dărui Iubire.

Treptat-treptat devin tot mai conștient de cine sunt și de misiunea mea pe acest pământ. Retrezesc în mine puteri nebănuite, ce demult au fost adormite. Am puterea să trezesc în mine sâmburele de Lumină Creator, Lumina Domnului. Pacea și Armonia s-au așternut peste sufletul meu, dându-mi forță și încredere. Vibrez la unison cu Întregul Univers.

Atenția mea se îndreaptă acum asupra stomacului, pe care doresc să îl curăț cu această Flacără Violetă. Orice spaimă, orice angoasă, teamă, frică, sunt arse și îndepărtate. Orice boală, orice suferință, atât în plan energetic, cât și fizic sunt arse și îndepărtate.

Vizualizez stomacul meu cuprins de Lumină, sunt calm, sunt plin de pace și armonie, de Lumină și Iubire.

Pe ecranul mental apare imaginea unei poienițe. O poieniță plină de verdeață, un covor de iarbă de un verde crud. Ici-colo câte o floricică galbenă, portocalie, violetă. Tot felul de gâze ce zburdă de colo-colo, din floare în floare, păsările care cântă sau se înalță-n zbor. De jur-împrejur, poienița este înconjurată de o pădure deasă, cu arbori puternici, înalți, trainici. Deasupra, un cer senin. Este atâta Pace și Armonie în jur.

Toate temerile mele s-au risipit, toate angoasele, toate fricile au fost îndepărtate. Trăiesc această clipă de pace, de fericire, sunt în mijlocul acestei poienițe, creată special pentru mine.

Am tot ceea ce îmi este necesar pentru a-mi urma calea pe acest pământ.

Sunt conștient de forța mea și de felul cum o stăpânesc.

Inspir și preiau imaginea acestei poienițe care se transformă într-un verde crud. Inspir și preiau această imagine care se transpune asupra stomacului meu. Pace, liniște, putere, curaj.

Întreaga mea atenție se îndreaptă acum asupra meridianului bilă-ficat. Vizualizez ficatul meu cuprins de aceste raze violete. Ficatul meu este sănătos, îl purific și îl curăț cu aceste raze violete; tot ceea ce ar putea însemna suferință, boală, distrugere. Îl curăț de toate acțiunile mele îndreptate împotriva mea, de violența și agresivitatea mea împotriva mea, de agresiunile gândite de mine și de reproșurile tardive făcute, toată energia negativă pe care, cu voie sau fără voie, am lăsat-o să pătrundă aici, ard tot ceea ce este negativ. Ficatul meu este sănătos.

Vizualizez întregul meridian cuprins de această Lumină. Pe ecranul mental apare imaginea unui câmp cultivat cu grâu, un lan plin de grâu. Un lan de grâu copt, de un galben-pai; începutul verii, cu senzații minunate. Mă aflu în mijlocul acestui lan de grâu, de culoare galben-pai. Cât cuprinzi cu ochii, în față, în dreapta, în spate, în stânga, acest lan de grâu se unește cu cerul la orizont... cu cerul de un albastru senin.

Pe mijlocul boltei cerești tronează un soare puternic, galben-auriu, loja de foc... galben-auriu, un soare cald, puternic. La orizont, cerul se unește cu pământul, energie Yin. Pământul cultivat cu acest grâu, lanul de grâu, loja de lemn. Ici-colo, în fața mea, sunt câteva floricele de mac, flori roșii, un roșu puternic, o pată de culoare ce aduce fericire, lumină, vioiciune. Aud păsărelele cum cântă și zburdă prin văzduh. Multă Pace și Armonie în

jur. Chem această stare de Pace şi Armonie în mine, o aduc în sufletul meu, în ființa mea. Aceasta este Armonia Universului.

Inspir şi preiau această imagine, care se transformă în lumină de culoare galbenă, un galben intens, luminos, cu care îmi acopăr ficatul. Întregul meu ficat este cuprins de această lumină galbenă; el însuşi luminează cu această Lumină. Ficatul meu este sănătos şi viguros.

Atenția mea se îndreaptă acum asupra rinichilor, pe care îi curăț cu aceste raze de Lumină violetă. Îmi imaginez că îi spăl cu apa unui pârâu de munte, rece şi cristalină, pură, curată, cu irizații violete. Îi curăț şi îi încarc cu energie Yin adevărată. Rinichii mei sunt curați, orice boală, orice energie negativă, a fost curățată. Vizualizez rinichii plini de Lumină, curați şi sănătoşi.

Atenția mea se fixează asupra organelor genitale, pe care le curăț cu această Flacără Violetă de tot ceea ce ar putea însemna boală, de orice energie malefică, care s-ar putea fixa aici, de orice suferință, atât în plan energetic, cât şi în cel fizic. Le vizualizez curate, luminate de această Flacără Violetă.

Pe ecranul mental apare imaginea unui soare de toamnă, un soare imens, aflat la asfințit, un soare de culoare roşu-portocaliu, o culoare intensă, un soare incandescent, fără prea multă forță; este o imagine de vis.

Respir şi preiau acest Soare, cu energia Sa, culoarea roşu-portocaliu, pe care o transport asupra organelor genitale, încărcându-le cu această energie. Sunt relaxat.

Flacăra coboară, cuprinde genunchii, ajunge la tălpile picioarelor. Şi acum, din creştet şi până în vârful degetelor de la picioare sunt cu totul şi cu totul o Flacără Violetă. Sunt cuprins de această Flacără Violetă, atât pe interior, cât şi pe exterior; eman această Flacără Violetă. Sunt o ființă de Lumină.

Flacăra creşte, creşte, se uneşte cu a celui de lângă mine, din față, din spate, din dreapta, din stânga... cu a tuturor celor ce meditează în acest moment alături de mine, indiferent în ce colț al lumii s-ar afla, indiferent cât de departe. Flacăra mea se uneşte cu Flacăra lor... cu Flacăra celui de lângă mine.

Întreaga mea atenție se îndreaptă asupra acestei camere. Flacăra creşte din ce în ce mai mult. Rapid cuprinde întreaga

cameră, purificând-o, curățând-o. Fiecare ungher, orice energie negativă este arsă şi îndepărtată, locul este purificat şi umplut de Lumină. Întreaga sală este cuprinsă de această Lumină purificatoare. Flacăra creşte, creşte, e din ce în ce mai mare, cuprinzând întreaga clădire, luminând fiecare ungher, purificând fiecare colțişor al camerei. Toate entitățile malefice sunt îndepărtate. Rămân alături de noi doar acele entități benefice care ne apară la bine şi la greu, entitățile ce apără locaşul unde ne aflăm.

Forța ei este din ce în ce mai mare. Cuprinde rapid întregul oraş. Este Joi seara, orele 20:00. Forța ei este nebănuită. Cuprinde rapid întreaga țară. Vizualizez ca pe o hartă, cum se extinde, către Nord, peste câmpuri, lacuri, dealuri... către Sud, către Est şi către Vest. Întreaga țară este cuprinsă Acum de această Flacără Violetă, care curăță şi purifică, arde tot ceea ce este negativ în acest moment. Orice emisie negativă este arsă şi îndepărtată, este spulberată.

Sunt puternic, contribui la această curățire şi eu. PACEA şi ARMONIA se aştern peste întreaga țară, aducând Lumină, Pace, Iubire, atât pentru Toate cuvântătoarele, cât şi pentru Necuvântătoare, pentru oameni, animale, plante şi minerale. Pentru Toți cei/cele din Astă Lume, dar şi pentru Toți cei/cele ce au trecut deja de Porți. Dar şi pentru Toți cei/cele ce sunt încă între... ce au să vie sau ce tocmai au plecat...

Întreaga mea atenție se îndreaptă asupra casei mele, pe care o curăț cu această Flacără Violetă, de tot ceea ce ar putea fi negativ, de orice entitate malefică. Orice gând negativ, orice intenție negativă este arsă şi îndepărtată. Casa mea este locaşul unde eu îmi refac forțele, unde stăpâneşte Armonia, Pacea, Iubirea, unde se găseşte echilibrul şi viața. Vizualizez casa mea cuprinsă de această Flacără Violetă. Este plină de Lumină, Armonie, Pace, Iubire. Vizualizez fiecare încăpere, fiecare colțişor şi curăț, cu mare atenție, fiecare locşor.

Am tot ceea ce îmi trebuie pentru a face ce voiesc. În casa mea regăsesc Pacea, Iubirea şi Armonia, sănătatea şi echilibrul. Iau, pe rând, fiecare membru al familiei mele şi îl curăț cu această Flacără Violetă, de tot ceea ce ar putea însemna boală, suferință, îl vizualizez fericit şi îi trimit un gând de iubire, de Pace şi Iubire, un gând luminos.

Atenția mea se îndreaptă către prieteni. Către prietenii mei, indiferent de locul în care se află ei acum. Oricât de departe mi s-ar părea, puterea mea nu are limite. Îi vizualizez cuprinşi de această Lumină Violetă şi le trimit un gând de iubire şi ajutor. Îi văd fericiți şi plini de încredere.

Sunt o ființă de Lumină
creată după chipul şi asemănarea Domnului
şi nimic din ceea ce este întunecat
nu mă mai poate afecta.

Am tot ceea ce îmi trebuie
pentru a-mi îndeplini misiunea mea aici şi acum,
pe acest pământ.

Sunt conştient de forța mea
şi am puterea să mi-o stăpânesc.

Respect Creația, iubesc Lumina.

Gândul meu se îndreaptă către cei care mi-au greşit. Am puterea să îi iert şi să le trimit un gând de Iubire, de Pace, de Lumină.

Îmi amintesc de cei cărora le-am greşit. Am puterea să le cer iertare şi să le trimit un gând de Iubire, de Pace. Am această forță, am această putere.

Pas cu pas, misiunea Flăcării s-a îndeplinit. M-am regăsit. Trăiesc în Armonie şi Pace. Treptat-treptat, Flacăra se retrage. Vizualizez cum ea devine din ce în ce mai mică, retrăgându-se. Doar oraşul mai este cuprins, rapid, ea se retrage. Doar această clădire... se retrage. Doar această încăpere... reiau fiecare colțişor şi mă asigur că este bine curățat. Sigilez în cele patru zări fiecare perete, ca nimic din ceea ce ar putea să fie negativ să nu poată intra în casa mea. Nimeni şi nimic nu poate afecta armonia căminului meu.

Sunt o ființă de Lumină
şi nimic din ceea ce este întunecat nu mă poate afecta.

Flacăra se retrage, doar eu mai sunt cuprins încă de această Flacără Violetă. Reiau din creştet şi până-n vârful degetelor de la picioare, fiecare organ în parte, fiecare țesut şi acolo unde ştiu că am avut probleme de sănătate insist şi umplu cu Lumină.

Mi-am recăpătat încrederea în mine şi mi-am regăsit sănătatea. M-am înțeles şi am reuşit să mai cunosc o părticică din mine. Revin odată cu această părticică înțeleasă. Mă apropii să revin la viața de zi cu zi.

Treptat-treptat, Flacăra se retrage către brațul drept, lăsând în urmă Lumină, Armonie, Pace, Sănătate.

Flacăra se retrage către palma dreaptă, doar palma dreaptă mai este cuprinsă de această Flacără Violetă. Vizualizez acest violet intens care treptat-treptat se strânge şi se stinge sub forma unui punct în mijlocul palmei mele drepte.

Mulțumesc acestei Flăcări Violete, mulțumesc acelor entități care m-au călăuzit şi m-au ajutat să mă curăț, să mă redescopăr, să mă încarc. Mulțumesc Domnului pentru Darul şi Harul care mi-au fost hărăzite.

Sunt o ființă de Lumină,
creată după chipul şi asemănarea Sa.

Fie ca Pacea şi Iubirea
să mă însoțească pretutindeni,
să le fiu o Lumină tuturor celor care vin la mine.

Sunt conştient de forța mea
şi am puterea să mi-o păstrez.

Treptat-treptat revin la starea de vibrație de zi cu zi, la viața mea de zi cu zi, mai puternic, mai conştient, mai plin de Lumină. Treptat-treptat revin la starea de vibrație de zi cu zi. Încet-încet mă pregătesc să redeschid ochii şi să revin la viața mea de zi cu zi, mai sănătos, mai puternic, mai luminos. Încet-încet revenim şi ne regăsim în întregime aceeaşi, plini de energie şi conştienți de forța noastră.

V

Mărturii

Elena, din București

Doamna Elena a avut probleme mari de sănătate (după cum afirmă domnia sa) la: rinichi (calculi renali, infecții repetate în trecut), sistemul nervos (depresie), plămâni și picioare (circulație periferică slabă). Practică meditația cu Flacăra Violetă de cinci ani și a participat la șaizeci și cinci de ședințe. Simte o bună ameliorare a acestor afecțiuni și o optimizare a stării de sănătate.

În timpul meditației se simte cuprinsă de o energie pozitivă, tămăduitoare.

Recomandă și altor persoane această meditație benefică.

Impresii și trăiri:

"În timpul meditației am avut multe viziuni reale – lucruri ce s-au întâmplat."

"De multe ori, parcă timpul s-a comprimat; m-am simțit extraordinar și, de fiecare dată, aștept cu nerăbdare reîntâlnirea de luna viitoare pentru a resimți această plăcută stare."

Mariana, din București, fost documentarist, redactor, azi se ocupă de suplimente nutritive

Doamna Mariana nu precizează care sunt afecțiunile de care suferă, dar subliniază: „Cu voia lui Dumnezeu și cu ajutorul meditațiilor, mă simt din ce în ce mai bine." Practică meditația cu Flacăra Violetă de un an, timp în care a participat la douăsprezece – paisprezece ședințe.

De atunci, simte o ameliorare a stării de sănătate și o siguranță de sine. În timpul meditației apare o stare de bine, liniște, și

simte că i se redă încrederea în sine. Recomandă şi altor persoane această meditaţie.

Impresii şi trăiri:

„Flacăra Violetă a intrat în practica mea şi în sufletul meu; peste tot este această Flacără Violetă, acest Dar cu Har care mă ajută mult în tot ceea ce fac."

Otilia, din Bucureşti

Doamna Otilia spune că nu suferă de nici o afecţiune şi că a participat la şase şedinţe de meditaţie. În timpul meditaţiei simte o stare de linişte şi pace, de rearmonizare şi de relaxare.

Impresii şi trăiri:

„În timpul şi după parcurgerea acestei meditaţii, mă simt mai uşoară, mai liniştită, mai bună, mai iubitoare, mai sănătoasă. Mulţumesc Bunului Dumnezeu pentru că existaţi."

Silvia, din Bucureşti, biolog

Doamna Silvia suferă de spondiloză cervicală, dorsală şi lombară şi de o sinuzită cronică (ce în trecut recidiva). Practică meditaţia cu Flacăra Violetă de un an şi a participat la zece şedinţe. De atunci simte o ameliorare a stării de sănătate.

În timpul meditaţiei, simte „căldură, stare de linişte şi furnicături."

Recomandă şi altora meditaţia cu Flacăra Violetă.

Impresii şi trăiri:

„Mă simt bine şi uşoară, parcă zbor; pentru mine este de ajuns, este un sentiment unic, neputând fi descris în cuvinte... această trăire îmi dă putere."

Aurica, din Bucureşti

Doamna Aurica este cardiacă şi practică meditaţia cu Flacăra Violetă de un an; a participat la douăsprezece şedinţe. De atunci, simte o ameliorare a stării de sănătate, relaxare şi pace interioară.

Recomandă şi altor persoane meditaţia cu Flacăra Violetă.

Maria, din Bucureşti

Doamna Maria suferă de reumatism. Practică meditaţia cu Flacăra Violetă de trei ani şi a participat la aproximativ douăzeci şi cinci de şedinţe.

Simte o ameliorare a stării de sănătate, o senzaţie de relaxare şi ar recomanda şi altora meditaţia cu Flacăra Violetă.

Impresii şi trăiri:

„Relaxare totală; linişte sufletească".

Mihaela, din Bucureşti

"Sunt foarte încântată, mă relaxează total, vin la întâlnire special pentru meditaţie; aveţi o voce care mă linişteşte."

Ioana, 60 de ani

Doamna Ioana este hipertensivă şi practică meditaţia cu Flacăra Violetă de trei ani.

De atunci simte că suferinţa ei este în curs de vindecare.

În timpul meditaţiei simte o stare de linişte şi este sigură că se va vindeca.

Impresii şi trăiri:

"O stare de bine, de pace interioară.

Apropiere de Bunul Dumnezeu."

Jana, din Bucureşti, inginer

Doamna Jana suferă de cardiopatie ischemică şi acuză dureri la genunchi. Practică meditaţia cu Flacăra Violetă de şase luni şi a participat la zece şedinţe.

Simte o ameliorare a stării de sănătate şi ar recomanda şi altora această meditaţie.

În timpul meditaţiei, simte o stare de linişte şi de bucurie.

Impresii şi trăiri:

"După meditaţie, am o stare de bună dispoziţie."

"Nimic nu mă mai perturbă."

"Simt bine energia în palme şi în corp, dar nu vizualizez încă lumina violetă."

Efrosinia, din Bucureşti, contabil

Doamna Efrosinia suferă de colită şi a avut probleme mari la colecist. Practică meditaţia cu Flacăra Violetă de doi ani şi jumătate şi a participat la douăzeci şi cinci de şedinţe.

De atunci este mai calmă şi mai iertătoare. De asemenea, afecţiunile sale s-au ameliorat vizibil.

În timpul meditaţiei simte o stare de relaxare totală.

Ar recomanda şi altora această meditaţie.

Viorica, din Bucureşti, economist

Doamna Viorica spune că nu suferă de nici o afecţiune, practică meditaţia cu Flacăra Violetă de un an şi a participat la aproximativ patruzeci de şedinţe.

De atunci este mai încrezătoare în propriile forţe şi mult mai pozitivă; de multe ori se regăseşte ajutându-i pe cei din jur, cei la care, nu de mult, cerea ajutor. Se simte minunat!

În timpul meditaţiei simte o stare de bine şi vede lumina.

O recomandă şi altora, răspunsul domniei sale fiind: „DA, DA, DA!!!"

Impresii şi trăiri:

"Sunt convinsă de binefacerile pe care mi le aduce această meditaţie."

"Simt cum călătoresc mental."

"Îmi este bine şi mă simt mulţumită."

"Sunt recunoscătoare pentru darurile pe care le primesc."

"Am încredere că voi primi ajutor (şi chiar îl primesc) în realizarea dorinţelor mele, dacă sunt cu voia Divinităţii."

Elisabeta, din Bucureşti, asistentă medicală

Doamna Elisabeta ştie că are o afecţiune, practică meditaţia cu Flacăra Violetă de trei ani şi a participat la peste treizeci de şedinţe.

De atunci simte o ameliorare a stării de sănătate. În timpul meditaţiei simte o stare de relaxare.

Ar recomanda şi altora această meditaţie.

Impresii şi trăiri:

"Relaxare, detaşare, visare, energizare; o minunată stare de armonie şi pace interioară."

"Mă simt minunat, puterică şi simt că îi pot ajuta şi pe cei din jurul meu."

Nela, din Bucureşti

Doamna Nela are sinuzită, bufeuri şi sciatică. Practică meditaţia cu Flacăra Violetă de un an şi a participat la aproximativ opt şedinţe.

De atunci se simte mult mai bine şi mai uşoară.

În timpul meditaţiei simte multă energie în palme (o apăsare mare). Sigur ar recomanda şi altora această meditaţie.

Impresii şi trăiri:

"Parcă zbor şi am aripi de înger."

O stare minunată, nu-i aşa?

Persida, din Bucureşti, croitoreasă

Doamna Persida spune că nu suferă de nici o afecţiune. Practică meditaţia cu Flacăra Violetă de doi ani şi a participat la aproximativ cincisprezece şedinţe.

În timpul meditaţiei simte o stare de relaxare, o stare de bine.

Recomandă şi altora meditaţia cu Flacăra Violetă.

Alexandra Andra, din Bucureşti, consilier juridic

Doamna Alexandra spune că nu suferă de nici o afecţiune. Practică meditaţia cu Flacăra Violetă de un an şi a participat la peste zece şedinţe.

De atunci simte o vindecare a mentalului şi a sufletului, o armonizare.

În timpul meditaţiei simte o stare de înălţare.

Ar recomanda şi altor persoane această meditaţie.

Impresii şi trăiri:

"Vizualizare a vieţilor anterioare, a celor ce mi-au fost alături, ce m-au ajutat şi au încredere în mine."

Monica, din Braşov, studentă

Domnişoara Monica spune că nu suferă de nici o afecţiune, dar că are anumite probleme emoţionale. Practică meditaţia cu Flacăra Violetă de o lună şi a participat la trei şedinţe.

În timpul meditaţiei simte o stare de bine, de pace.

Recomandă şi altor persoane această meditaţie.

Olimpia, din Braşov

Doamna Olimpia are probleme cu ochii şi este la prima şedinţă de meditaţie cu Flacăra Violetă.

Simte deja o ameliorare a stării de sănătate, o stare benefică, „ciudată", chiar inexplicabilă; s-a simţit foarte bine.

În timpul meditaţiei a simţit: „linişte, pace şi lumină."

Recomandă şi altor persoane această meditaţie.

Maria, din Bucureşti, balerină

Doamna Maria suferă de un reumatism articular, practică meditaţia cu Flacăra Violetă de şase luni şi a participat la şase şedinţe.

De atunci simte o ameliorare a stării de sănătate.

În timpul meditaţiei se simte relaxată şi liniştită.

Impresii şi trăiri:

"În timpul meditaţiei se simte pace în jur, se creează o anumită legătură cu Divinitatea, cu Îngerii..."

Maria, din Bucureşti, comerciant

Doamna Maria are probleme cu tiroida. Practică meditaţia cu Flacăra Violetă de doi ani şi jumătate şi a participat la douăzeci şi trei de şedinţe.

În timpul şedinţei de meditaţie simte ceva benefic şi ar recomanda-o şi altor persoane.

Doina, din București, inginer

Doamna Doina are probleme cu glanda tiroidă și practică meditația cu Flacăra Violetă de un an.

În timpul meditației simte o liniște deosebită, o stare de purificare.

Impresii și trăiri:

"În timpul meditației simt pătrunderea energiei și a luminii în fiecare organ."

Ileana, din București, comerciant

Doamna Ileana practică meditația cu Flacăra Violetă de trei ani și a participat la aproximativ zece ședințe. De când practică această meditație simte că starea sa de sănătate se ameliorează.

În timpul meditației simte o stare de relaxare.

Recomandă și altor persoane această meditație.

Impresii și trăiri:

"NU AM CUVINTE!"

Gabriela, din București, asistentă medicală

Doamna Gabriela a fost operată de ulcer, are spondiloză lombară și o anemie mai veche. Practică de două luni meditația cu Flacăra Violetă și a participat deja la trei ședințe.

De atunci simte o ușoară ameliorare a stării de sănătate, ceea ce nu s-a întâmplat până atunci, deși urmase un *tratament.*

În timpul meditației simte o stare de liniște totală. La ultima ședință – mărturisește ea –, „spre rușinea mea, am adormit câteva minute."

Impresii și trăiri:

"M-am lăsat purtată de val, am vizualizat flacăra și mă simt mai ușoară."

Carmen, din București, referent

Doamna Carmen suferă de glaucom și de adenom hipofizar. Practică meditația cu Flacăra Violetă de un an și a participat la opt ședințe.

De atunci vede mai limpede și mărturisește: „Mi se limpezește capul după practicarea meditației cu Flacăra Violetă."

În timpul meditației simte o stare relaxare, dar și de pace.

Ruxandra Despina, din București, inginer

Doamna Ruxandra suferă de sinuzită. Practică meditația cu Flacăra Violetă de un an și a participat la aproximativ zece ședințe.

De atunci, simte o amelioarare a stării de sănătate.

În timpul meditației simte cum energia circulă prin corp, în special în zona capului.

Cu siguranță ar recomanda și altor persoane să vină la această meditație.

Impresii și trăiri:

"După atingerea stării de relaxare profundă (când respirația parcă se oprește), simt o stare de armonie, parcă trupul meu, după o ușoară plutire, devine din ce în ce mai ușor."

Anișoara, din București, economist

Doamna Anișoara spune că se simte bine în general, dar, din când în când, acuză o durere, însă nu specifică unde anume este localizată. Participă de patru ani la ședințele de meditație cu Flacăra Violetă.

În timpul meditației simte: căldură, beatitudine, fericire.

Impresii și trăiri:

"De fiecare dată îmi trec durerile pe care le am."

Jenica, din București

Doamna Jenica spune că suferă de astm bronșic și că a participat la aproximativ șase ședințe.

În timpul meditației și imediat după aceea, simte o ameliorare puternică a afecțiunii de care suferă și ar recomanda și altor persoane această meditație.

Nela, din București, inginer

Doamna Nela spune că are mai multe afecțiuni circulatorii. Practică meditația cu Flacăra Violetă de cinci ani și a participat tot timpul la ședințe.

În timpul meditației simte o stare de relaxare profundă. Spune ca ar recomanda și altor persoane această meditație, și nu oricum, ci „cu toată dragostea!"

Gabriela, din București

Doamna Gabriela suferă de reumatism și bronșită, dar are și probleme cu glanda tiroidă. Practică meditația cu Flacăra Violetă de șase luni și a participat la trei ședințe.

Simte o ameliorare a stării de sănătate de când practică această meditație și ar recomanda-o și altor persoane.

În timpul meditației spune că i se inundă corpul de o stare ciudată de bine.

Victoria, din București

Doamna Victoria spune despre meditația cu Flacăra Violetă că „este foarte benefică. Curăță, purifică și îmi dă o stare de echilibru."

Participă la ședințele de meditație de doi ani și simte o stare de liniște și bună dispoziție în timpul și după terminarea acestora.

Recomandă această meditație tuturor.

Mihaela, din București, controlor trafic aerian

Doamna Mihaela prezintă următoarele afecțiuni: sterilitate secundară (lipsa ovulației) și obezitate. Practică meditația de un an și a participat la șapte ședințe.

În timpul meditației spune că simte pace, liniște interioară și toate binefacerile lumii revărsâdu-se asupra ei.

Impresii și trăiri:

"Este o senzație deosebită. Mă transpun cu totul și simt cum în fiecare celulă pătrunde lumina."

Monica, din București, inginer

Afecțiunile doamnei Monica sunt: glaucom și diabet. Practică de șase luni meditația cu Flacăra Violetă și a participat la douăsprezece ședințe.

De atunci simte o ameliorare a diabetului.

În timpul meditației simte „un bine de nedescris!"

Florica, din București, chimist

Doamna Florica suferă de spondiloză cervicală și lombară, discopatie și diabet. În timpul meditației simte „liniște, liniște, liniște și o adâncă pace sufletească!"

Sonia, din București

Doamna Sonia suferă de osteoporoză și acuză dureri acute de genunchi. O doare și glezna dreaptă la care a suferit nu de mult o fractură.

Practică meditația cu Flacăra Violetă de cinci ani și, în timpul ședințelor de meditație, simte înțepături la „mâini și picioare."

Impresii și trăiri:

"Mă simt mai bine și pot să merg mai bine."

Maria, din București, inginer

Doamna Maria acuză dureri de urechi și are probleme cu vederea. Practică meditația cu Flacăra Violetă de trei ani și a participat la aproximativ treizeci de ședințe.

De atunci simte o ameliorare a stării de sănătate, chiar o vindecare a urechilor.

Mărturisește că, în timpul ședintelor de meditație, „se abandonează total și parcurge toate etapele conduse".

Recomandă tuturor această meditație.

Victoria, din București

Doamna Victoria spune că are dereglări hormonale. Practică meditația cu Flacăra Violetă de șase luni și o recomandă tuturor.

În timpul meditației simte „energia care curăță tot ce e rău."

Ioan, din București, inginer electronist

Domnul Ioan suferă de reumatism. Practică meditația cu Flacăra Violetă de șase luni și a participat la cinci ședințe. De atunci simte o stagnare a afecțiunii de care suferă (reumatism degenerativ). În timpul meditației se simte bine, calm, echilibrat și liniștit.

Impresii și trăiri:

"Consider că trebuie pus accentul mai mult pe partea tehnică a meditației (poziția limbii, tehnica respirației, ritmul, intensitatea flăcării, modul în care parcurgem aceste minunate trăiri!)"

Cristina, din București, bibiliotecar

Doamna Cristina suferă de reumatism, bronșită și are probleme cu inima. De când practică această meditație simte o ameliorare a stării de sănătate.

Simt că „intru în ALFA și trăiesc cele mai minunate clipe", mărturisește domnia sa. Ar recomanda această meditație, în special, copiilor ei.

Marilena Ancuța, din București, economist

Doamna Marilena spune că este o persoană nervoasă și deprimată. Practică meditația cu Flacăra Violetă de un an și a participat la aproximativ opt ședințe.

În timpul meditației simte o căldură în tot organismul, o liniște, dar și nevoia de a plânge.

Impresii și trăiri:

"După meditație, două-trei zile sunt mai liniștită."

Sultana Elena, din București, lucrător comercial

Doamna Sultana suferă de spondilo-artroză, reumatism și hipertensiune arterială. Practică meditația cu Flacăra Violetă de șase luni și a participat la șase ședințe. În timpul meditației simte căldură și furnicături.

Floarea, din București, bacteriolog-tehnician

Doamna Floarea are hipertensiune și cardiopatie. A participat la peste douăzeci de ședințe de meditație și a observat o ameliorare a stării de sănătate.

În timpul meditației simte o liniște deosebită.

Sofia, din București, jurist

Doamna Sofia suferă de diabet, hipertiroidie, dar are și probleme cu inima. De când practică meditația simte „o stare de bine, care se menține două zile."

Impresii și trăiri:

"Stare de bine, liniște, fericire."

Mara, din București

Doamna Mara are probleme la genunchi și a participat la șase ședințe de meditație cu Flacăra Violetă. În timpul meditației simte căldură și o stare de liniște. Recomandă și altor persoane această meditație.

Impresii și trăiri:

"Relaxare, liniște sufletească, pace."

Alexandrina, din Urziceni, casnică

Doamna Alexandrina prezintă următoarele afecțiuni: nisip la rinichi, circulație proastă și probleme la inimă. Practică meditația cu Flacăra Violetă de cinci ani.

Impresii și trăiri:

"Această Flacără Violetă este pentru mine energie și sănătate; este ceva Divin."

Veronica, din București

Doamna Veronica suferă de sclerodermie și lumbago. Practică meditația cu Flacăra Violetă de un an, simțind o stare de liniște și pace sufletească. Vine cu drag la ședințele de meditație și recomandă Flacăra Violetă tuturor.

Constanța, din București, infirmieră

Doamna Constanța practică meditația cu Flacăra Violetă de cinci ani și simte atât o ameliorare, cât și o stagnare a afecțiunilor sale, despre care spune că sunt percepute acum ca fiind vindecabile.

În timpul meditației are o stare de liniștite, iar apoi este plină de energie și simte că dăruiește în jur multă Lumină.

Impresii și trăiri:

Maria, din București

"Flacăra Violetă m-a ajutat reglându-mi toate problemele privind sistemul nervos. Simt o ușurare a organismului, dar și ameliorarea durerilor. Datorită pietrei pe care am primit-o mi-a trecut durerea de oase.

"Când facem ședința cu Flacăra Violetă mă simt foarte ușurată și mulțumită sufletește."

Adria, din București

Doamna Adria are probleme cu inima. Practică meditația cu Flacăra Violetă de trei ani și a participat la douăzeci de ședințe. De atunci simte o ameliorare a stării de sănătate.

În timpul meditației simte „relaxare și o liniște divină."

Aurelia, din București

Doamna Aurelia declară că suferă de mai multe afecțiuni. Practică meditația cu Flacăra Violetă de trei ani și a participat la aproximativ treizeci de ședințe.

În timpul meditației se simte liniștită și detașată de toate problemele și grijile de zi cu zi.

Magdalena, din București

Doamna Magdalena este nemulțumită de starea sa psihică. De când practică meditația cu Flacăra Violetă spune că starea ei psihică și spirituală s-a îmbunătățit.

În timpul meditației simte liniște sufletească și o minunată stare de extaz.

Recomandarea pentru alte persoane este: „Să nu lipsească de la meditația cu Flacăra Violetă."

Natalia, din București

Doamna Natalia are diabet, probleme cu inima, dar este și hipertensivă. Practică meditația cu Flacăra Violetă de cinci ani și, în urma ședințelor, simte o ameliorare a stării de sănătate.

"Sunt foarte liniștită și chiar parcă nu mai sunt în acel loc", mărturisește domnia sa, recunoscând senzațiile din timpul meditației.

Ioan, din București

Domnul Ioan suferă de adenom de prostată și este hipertensiv. Practică meditația cu Flacăra Violetă de trei ani și a participat la douăzeci și opt de ședințe. De atunci simte o ameliorare a stării de sănătate. În timpul meditației simte „o stare de bine total."

Recomandă și altor persoane meditația cu Flacăra Violetă.

Impresii și trăiri:

"O înălțare spre Divinitate, o comunicare perfectă cu astralul, o stare de bine total și o încărcare energetică de o mare intensitate."

Iuliana, din București, controlor acces metrou

Doamna Iuliana suferă de reumatism articular acut (cot, laba piciorului). Practică meditația cu Flacăra Violetă de un an și a participat la aproximativ opt ședințe.

În timpul meditației simte o senzație de căldură și o stare de bine, de relaxare.

Impresii şi trăiri:
"Stare de linişte, o încărcătură energetică binefăcătoare, care trebuie pusă în practică prin lucru."

Impresii şi trăiri:
"Flacăra Violetă ne ajută să ne echilibrăm energetic şi să evoluăm spiritual."
Mihaela, din Bucureşti

Impresii şi trăiri:
"Flacăra Violetă curăţă, energizează, binedispune."
"Prezenţa dumneavoastră mă calmează şi mă face mai bună."
"Am crescut ca frecvenţă vibraţională."
Valentina, din Bucureşti, medic veterinar

Impresii şi trăiri:
"Flacăra Violetă mă poartă într-o altă lume, simt o stare deosebită şi mă ajută mult spiritual, psihic şi mental. O recomand cu încredere."
Maria-Ana, din Bucureşti, medic specialist pediatru

Impresii şi trăiri:
"Flacăra Violetă este Divină."
Vasile, din Bucureşti

Speranţa, din Bucureşti, economist

Doamna Speranţa are distonie neurovegetativă şi tensiune arterială. Participă de trei luni la şedinţele de meditaţie cu Flacăra Violetă.

În timpul meditaţiei simte furnicături în mâini şi în falangele degetelor.

De când practică această meditaţie simte o ameliorare stării de sănătate.

Impresii şi trăiri:
"O linişte interioară şi o stare de echilibru."

Impresii şi trăiri:
"Meditaţia cu Flacăra Violetă mi-a plăcut foarte mult, am simţit vibraţii puternice şi am convingerea că ea mă ajută în rezolvarea tuturor problemelor de sănătate."
Ioana, din Bucureşti

Impresii şi trăiri:
"Meditaţia cu Flacăra Violetă, pe care o repet şi acasă, îmi conferă o stare de armonie, echilibru, pace, perfecţiune. Sunt fericită!"
Gherghina Mariana, din Bucureşti

Impresii şi trăiri:
"Iubesc enorm de mult meditaţia cu Flacăra Violetă; este instrumentul meu preferat de purificare."
Camelia, din Bucureşti, consilier juridic

Impresii şi trăiri:
"Spice turcoaz, portocalii, roz, oblice sau culcate devin în final pete pulsatorii de culoare violet."
Anca, din Bucureşti

Impresii şi trăiri:
"Am fost plăcut impresionat de această meditaţie; voi reveni de câte ori o să pot."
Vasile, din Bucureşti

Impresii şi trăiri:
"Vin la reuniunile revistei Lumea misterelor datorită Flăcării Violete. O folosesc aproape zilnic, dimineaţa, la ora şase şi jumătate. Îmi este foarte eficientă atât mie, cât şi familiei, serviciului, clienţilor. O ador şi o voi folosi în continuare."
Carmen, din Bucureşti, librar

Impresii şi trăiri:
"Flacăra Violetă mă învie!"
Elena, din Bucureşti

Impresii şi trăiri:
"În timpul meditaţiei, mi se încălzesc palmele şi simt furnicături şi înţepături în buricele degetelor."
"Plec de la meditaţie mai curat interior şi liniştit sufleteşte."
Răzvan, din Bucureşti, student

Impresii şi trăiri:
"Meditaţia cu Flacăra Violetă îmi creează senzaţia unui dor imens de Dumnezeu şi recunoştinţă (nu ştiu faţă de cine). Important este că mă simt «altfel», mult mai bine..."
Maria, din Bucureşti

Impresii şi trăiri:

Dana, din Bucureşti

"Pentru mine este o meditaţie deosebită, care m-a susţinut moral şi psihic toată această vară (2006)."

Virginia, din Bucureşti

Doamna Virginia are reumatism, dar recunoaşte faptul că, de când practică meditaţia cu Flacăra Violetă, sănătatea dânsei s-a îmbunătăţit, analizele i-au ieşit foarte bune, iar calcemia s-a mărit fără tratament medicamentos.

Impresii şi trăiri:

"Sunt mult mai liniştită, mai bună, mai mărinimoasă."

Impresii şi trăiri:

Gheorghe, din Bucureşti

"Meditaţia cu Flacăra Violetă oferă conştientizare subconştientului pentru autodisciplina terapeutică."

Impresii şi trăiri:

Elena, din Bucureşti

"Sunteţi o Minune; vă mulţumesc!"

Impresii şi trăiri:

Ionescu, din Bucureşti, muzeograf

"Cred că trebuie insistat pe noţiunea de Prana (căldura internă), prin hipnoza la distanţă. Mă simt bine şi sunt bucuros că am ocazia să particip la aceste meditaţii."

Impresii şi trăiri:

Mariana, din Bucureşti, asistentă medicală

"Bucurie, linişte, multă lumină."
"Înălţare, desprindere şi detaşare de tot ce este în jurul meu."
"Forţă şi putere pentru rezolvarea problemelor."

Radu, din Bucureşti, profesor

Domnul Radu are probleme circulatorii şi a participat la două şedinţe de meditaţie cu Flacăra Violetă.

Impresii şi trăiri:

"Linişte, pace."

Rodica, din Bucureşti

Doamna Rodica a participat la peste o sută de şedinţe de meditaţie.

Impresii şi trăiri:

"Acumulare de noi cunoştinţe."
"Alternarea stărilor psiho-afective."
"Creştere spirituală."

Maria, din Alexandria

Doamna Maria declară că este o persoană sănătoasă, „cu adevărat sănătoasă, cu o memorie bună." Practică meditaţia cu Flacăra Violetă de şase ani şi o recomandă şi altor persoane.

În timpul meditaţiei simte linişte, bucurie şi siguranţă.

Impresii şi trăiri:

"Certitudinea binelui."

Maria, din Boldeşti-Scăieni, Prahova

Doamna Maria are următoarele afecţiuni: reumatism, spondiloză cervicală şi lombară, discopatie, astm bronşic, cataractă, miopie, cardiopatie ischemică, intestin iritabil.

Practică meditaţia cu Flacăra Violetă de un an şi a participat la şapte şedinţe de meditaţie. De atunci se simte mai liniştită.

În timpul meditaţiei simte furnicături la mâini şi o senzaţie de linişte.

Ana Maria, din Bucureşti, biolog

Doamna Ana Maria practică meditaţia cu Flacăra Violetă de şase luni şi a participat la şase şedinţe.

În timpul meditaţiei simte o senzaţie de bine, declarând că, de când o practică, simte o ameliorare a stării de sănătate.

Rodica, din Bucureşti, profesoară

Doamna Rodica a participat la şase şedinţe de meditaţie cu Flacăra Violetă şi o recomandă şi altor persoane. În timpul meditaţiei simte nevoia de a căsca, lacrimi şi dorinţa trupului de a levita.

Maria, din Bucureşti

Doamna Maria are probleme cu spatele şi a venit la două şedinţe de meditaţie cu Flacăra Violetă. De când o practică se simte foarte bine şi mult mai liniştită. În timpul meditaţiei simte o linişte sufletească.

Dan Miron, din Bucureşti, proiectant

Domnul Dan Miron are mai multe afecţiuni. Practică meditaţia cu Flacăra Violetă de aproximativ un an şi a participat la paisprezece şedinţe. Recunoaşte că starea sa de sănătate s-a îmbunătăţit. În timpul meditaţiei simte o stare de bine, de linişte şi relaxare.

Ligia, din Bucureşti, inginer

Doamna Ligia practică meditaţia cu Flacăra Violetă de peste un an şi a participat la cincisprezece şedinţe.

În timpul meditaţiei simte o stare de bine, de pace, de înălţare.

O recomandă şi altor persoane.

Impresii şi trăiri:

"La începutul şedinţelor am avut zone în care flacăra se albea; mi-aţi spus atunci că zona respectivă absoarbe flacăra fiindcă are probleme de sănătate, iar acum se află în stare de ameliorare."

"Articulaţiile de la genunchi şi-au revenit la normal."

Anca Daniela, din Bucureşti, matematician

Doamna Anca Daniela a participat la două şedinţe de meditaţie, simţind o relaxare totală (a adormit). În timpul meditaţiei a avut o stare de calm, linişte, pace, bucurie, iubire.

Impresii şi trăiri:

"La începutul uneia dintre şedintele de meditaţie mă durea capul, dar durerea a dispărut după terminarea (în timpul) meditaţiei. Am să o practic ascultând CD-ul."

Mihaela, din Bucureşti, geolog

Doamna Mihaela are hernie hiatală gigant, osteoporoză, dar are şi probleme cu glanda tiroidă.

De când practică meditaţia cu Flacăra Violetă este mult mai calmă.

În timpul meditaţiei simte o relaxare totală.

Impresii şi trăiri:

"Este ceva deosebit.

Simt că pot să suport mai uşor problemele cotidiene."

Maria, din Bucureşti

Doamna Maria are hernie de disc, constipaţie şi probleme cu ochii.

Practică meditaţia cu Flacăra Violetă de şase luni şi a participat la cinci şedinţe. Simte o ameliorare generală a stării de sănătate.

În timpul meditaţiei simte o stare de relaxare.

Impresii şi trăiri:

"În timpul meditaţiei, la început, văd negru; după un timp, văd roz, dar cu pete negre care se mişcă. Apoi culoarea roz devine bleu şi văd un cer albastru prin care se mai mişcă pete negre. După care, încet-încet, încep să «văd» această lumină violetă. Este minunat!"

Impresii şi trăiri:

Maria, din Bucureşti, asistentă medicală

"Am simţit o stare de profundă relaxare, de linişte, apoi o încălzire a întregului corp. Voi cânta şi voi practica zilnic această metodă de vindecare pentru mine şi pentru întreaga planetă."

Doamna Aurelia suferă de poliartroză.

Aurelia, din Bucureşti, învăţătoare

Impresii şi trăiri:

"Starea de agitaţie mentală a dispărut."

"Simt multă linişte, mă inundă multă lumină."

"Sunt un martor detaşat al stărilor mele minunate."

"O stare de iubire divină îmi umple pieptul."

"Este o stare deosebită; sunt liniştită şi bucuroasă."

"Starea de bucurie îmi umple toate celulele fiinţei."

"Este un ocean de bucurie şi iubire."

"În jurul meu există multă bucurie şi frumuseţe."

Impresii şi trăiri:

Luminiţa, din Bucureşti, profesoară

"Mă simt mai împăcată cu mine şi cu ceilalţi."

"Flacăra Violetă mi-a creat o senzaţie de beatitudine, armonie şi desăvârşire spirituală."

"Am avut senzaţii de vibraţie la nivelul pielii şi, la un moment dat, am simţit că plutesc într-o stare de decorporalizare."

Ioana, din Bucureşti, contabil

Doamna Ioana are mai multe afecţiuni: reumatism, cardiopatie ischemică, cataractă, diabet. A participat la două şedinţe de meditaţie, dar nu remarcă încă nici o schimbare radicală a stării sale de sănătate.

În timpul meditaţiei a simţit o stare de linişte profundă.

Impresii şi trăiri:

Ioana, din Bucureşti

"În timpul terapiei m-am simţit foarte bine, m-am relaxat, energizat şi mi s-au ameliorat anumite afecţiuni ale aparatului digestiv. În plus, am avut şi o stare de înălţare spirituală şi de bucurie."

Impresii şi trăiri:

Mircea, din Bucureşti

"Am rămas plăcut impresionat de rezultatul meditaţiei; mă simt liniştit."

Viorica, din Bucureşti, economist

"Vreau să vă spun că vin cu mare plăcere şi încredere la cabinet pentru meditaţia cu Flacăra Violetă. Nu simt mereu aceleaşi trăiri pe parcusul ei, dar finalul este aproape mereu la fel. Foarte plăcut. Sunt, cu siguranţă, mult mai lucidă, mai încrezătoare şi mai mulţumită decât la începutul meditaţiei.

Începutul meditației este, la fel, plăcut. Și intrarea în starea de relaxare este minunată. De cele mai multe ori reușesc să parcurg tot drumul.

Văd un con de lumină la capătul căruia este o entitate luminoasă, pe un tron. Când simt această prezență, drumul este mai ușor și mai plăcut. Alteori nu reușesc să intru în totalitate în starea de meditație, casc, îmi dau lacrimile, nu reușesc să îmi țin capul drept, simt prezența gândurilor cotidiene și apoi revin la starea de meditație.

Mă simt bine și datorită locului unde se desfășoară meditația,. cabinetul încărcat de energii pozitive, dar și datorită participanților, care sunt oameni deschiși spre Lumină.

Este un pic altfel când meditația se desfășoară în sala Teatrului de Comedie. Mai puțin lină este intrarea în starea de meditație, dar apoi totul decurge normal. Reușesc de multe ori să intru în comunicare cu o entitate de Lumină pe care o consider Îngerul meu Păzitor, pe care îl numesc Grigore. Este altă entitate decât cea care stă pe tronul de Lumină.

Mulțumesc domnului Teodor Vasile pentru că ne ajută să ne purificăm și să ne încărcăm cu energii pozitive."

Mihaela, din București

"Inițial am luat cunoștință despre Flacăra Violetă la întâlnirea organizată de revista *Lumea misterelor* cu cititorii. Până în acel moment nu mai participasem la astfel de meditații interactive sau tehnici de inițiere în cunoașterea ezoterică. Așadar, impactul a fost foarte puternic încă de la prima experiență. Prin urmare, am decis că o dată pe lună nu este suficient și am început să particip la ședințele ce au loc la cabinet.

Ce anume m-a determinat să particip cât mai des cu putință?

În primul rând, impactul pozitiv pe care această meditație l-a avut asupra mea. Cred că Flacăra Violetă îi ofera fiecărui participant, pe lângă o purificare energetică totală a organismului, și o anume vibrație care este necesară fiecărui individ pentru a evolua.

În ceea ce mă privește, Flacăra Violetă a acționat mai mult asupra câmpului mental, mi-a schimbat percepția despre viață și despre relația pe care o aveam cu Divinitatea.

Și înainte eram o persoană credincioasă, dar acum am realizat că era mai mult un exces de ritual și religiozitate, care m-a ținut prizonieră, determinând în viața mea un comportament auster.

Meditația cu Flacăra Violetă m-a făcut să înțeleg realitatea vieții și m-a determinat să caut în subconștientul meu cauzele care au generat acest comportament, și nu să tratez doar efectele, așa cum am procedat până acum.

O altă schimbare benefică într-un timp relativ scurt a fost aceea că organismul meu a devenit mai puternic la atacurile energetice negative care, din păcate, vin tot mai des asupra unora dintre noi, din cauza răutății semenilor noștri.

Această meditație nu numai că a întărit acest scut natural de apărare, dar m-a învățat cum să ard energia negativă în orice moment al zilei sau al nopții. Dar – cred eu –, cea mai puternică schimbare a fost ieșirea din ignoranța în care am trăit până acum, dându-mi curajul și încrederea de a experimenta și alte tipuri de meditație menite să mă ajute să acced la niveluri cât mai înalte ale cunoașterii umane."

Sofica, din București

"Mulțumesc mult, «domnule terapeut», pentru ritualul Flăcării Violete care, și de data aceasta, a fost excepțional. Să explic și de ce:

Deși nu sunt supraponderală, în iarna care a trecut am luat cinci kilograme. Mă preocupa mereu acest lucru și mă gândeam în permanență cum aș putea scăpa de câteva kilograme. Gândul acesta nu îmi dădea pace – devenind, în cele din urmă, o obsesie... Cu el adormeam și tot cu el mă trezeam și umblam toată ziua.

Și iată că, în urma meditației cu Flacăra Violetă, treptat, într-o lună de zile, am dat jos trei kilograme fără eforturi speciale.

Iată cum s-a derulat procesul: dumneavoastră, domnule terapeut, când ați urcat pe podium, erați parcă în altă lume, sau, mai bine spus, erați într-o minunată imagine stereogramă. De acolo, din depărtarea aceea minunată, pe o tonalitate «angelică», comandați ritualul care, la început, a depășit nivelul fizic, reușind apoi să înnobileze sufletul.

V-ați adresat apoi minții, purificând materia, instinctele, mergând ascendent până la purificarea universului.

Asupra mea, ritualul a avut ca rezultat, mai întâi, un superconfort psihic, apoi fizic, urmat de inundarea întregului organism de o senzație de forță, ca atunci când s-ar rupe o bucată de pânză. A doua senzație a fost aceea de eliberare, mai întâi la nivelul abdomenului, apoi al umerilor, al spatelui, al respirației, ca în final să fie cuprins tot corpul, eliberându-mă parcă dintr-o încătușare.

Eram ușoară, parcă pluteam, și o stare de bine venea de data aceasta de la nivelul capului. Doar vocea domnului terapeut, molcomă, voalată, mă mai îndemna să cred că ființa mea mai ținea de materie.

Am plecat spre casă un alt om, un om nou, parcă renăscut și care, în decurs de o lună, treptat și fără nici un fel de efort special, am dat jos trei kilograme.

Mulțumesc pentru aceasta bunului Dumnezeu, domnului Teodor Vasile și Flăcării Violete și, nu în ultimul rând, revistei *Lumea misterelor*."

Ana Maria, din București, scriitoare

"Despre tehnica Flăcării Violete, s-o numesc așa, nu am multe a vă spune. Cu ea am venit în contact de puțină vreme. Pot, însă, să vă ofer câteva imagini și senzații care mi-au luminat ființa, odată ajunsă în «împărăția» ei.

La pătrunderea Flăcării Violete, întâi ca un punct, prin mijlocul palmei stângi, am simțit o răcoare plăcută și am văzut o Lumină Violetă care creștea ca o flacără ce-mi cuprindea palma, apoi se revărsa, învăluind întreg brațul stâng. În interior era un freamăt ca al unui pârâu ce se grăbea către vărsare. Așa a ajuns la cap «lacul de acumulare al barajului», unde Flacăra Violetă a spălat, în apele sale, creierul, ochii, nasul, gura și urechile. Pe toate le-am simțit curate. Astfel, verdele ierbii, albul florilor și galbenul lanurilor de floarea-soarelui din câmpia în care privirea mea se topea de încântare și se pierdea în extaz se arătau nespus de strălucitoare, iar parfumul ce umplea aerul mă îmbăta cu mireasma sa. Cântecele păsărilor răsunau vesel în urechile care, acum, distingeau parcă triluri necunoscute.

Când Flacăra Violetă a coborât în inimă, ea, cuprinsă de înflăcărare, a început să radieze. Cred că, atunci, chipul meu arăta plin de lumină. Simțeam o fericire uriașă, dar nu tulburătoare, ci gingașă, cerească.

Au urmat, pe rând, plămânii, ficatul, stomacul, rinichii, organe atât de importante ale trupului meu. Toate păreau mulțumite la contactul cu Flacăra Violetă.

Respirația a devenit profundă și liniștită, în mijlocul «oceanului» de grâu copt în toiul verii. Sângele curgea acum, fără nici o stavilă, înviorând toate zonele acestui minunat templu, care este corpul meu, umplându-le de viață.

Scăldând centrul feminității, Flacăra Violetă a stârnit energia Kundalini, care s-a înălțat ca un gheizer, până la capătul ființei mele, făcându-mă aproape să dau buzna afară din trup. Cu greu am reușit să opresc spiritul să nu își ia zborul spre infinit. Oricum, am simțit nisipul fierbinte sub tălpile care alergau, imaginar, peste nesfârșitele sale dune aurii. Apoi, toate apele Flăcării Violete au revenit în matcă. Au devenit un punct în palma mea dreaptă, care s-a dizolvat. A fost momentul când era cât pe ce să adorm. Atunci, vocea maestrului m-a readus în actualitate, în cotidian. L-am privit zâmbitoare și i-am mulțumit din adâncul inimii pentru frumoasa experiență, pentru minunata călătorie într-o lume plină de magie, în care m-a condus cu atâta bunăvoință, cu atâta dăruire, cu atâta iubire. Fie binecuvântat!"

Floarea, din București, funcționar

"Datorită meditațiilor cu Flacăra Violetă am reușit să mă liniștesc, să-mi eliberez creierul de toate gândurile negative, să mă debarasez de încrâncenările ce-mi rămăseseră din timpul serviciului, încercând să-mi ajut semenii după puterile mele.

Meditația cu Flacăra Violetă îmi dă o liniște deosebită și, uneori, parcă este Lumină și în jurul meu, iar prezența dumneavoastră îmi creează o stare de bucurie interioară greu de explicat și siguranța că nimic nu mă poate afecta."

Tudor, 17 ani, din București, elev

Tudor a participat la șase ședințe de meditație cu Flacăra Violetă și simte deja o ameliorare a problemelor sale de sănătate. În timpul meditației simte o stare de relaxare totală, ca o plutire, uneori o căldură puternică îi cuprinde tot corpul.

Impresii și trăiri:

"Prima dată când am audiat CD-ul, nu pot spune că am simțit ceva puternic. Mai degrabă am fost chiar relaxat. Însă, începând cu

a doua ședință de meditație, am experimentat diferite senzații: mai întâi, am văzut o atmosferă de culoare albastru-închis și am avut o senzație de rece; apoi, am început să văd și alte culori: roșu, un fel de roz-mov, simțind o căldură în cele două palme. După fiecare ședință de meditație mă simțeam foarte relaxat și capabil să fac orice."

Floarea, din București, tehnician veterinar

Doamna Floarea recunoaște că suferă de cardiopatie ischemică și că are o tensiune oscilantă.

Practică meditația cu Flacăra Violetă de trei ani și a participat la aproximativ treizeci de ședințe.

A observat o ameliorare a stării sale de sănătate, tensiunea stabilizându-se. În timpul meditației simte o stare de liniște și multe furnicături în palme.

Impresii și trăiri:

"Câteodată îmi apar puncte luminoase pe ecranul mental, uneori ca o ploaie de luminițe, starea de liniște și bucurie se instalează chiar de la intrarea în salal, somnul este liniștit și odihnitor (cu toate că uneori dorm doar două-trei ore pe noapte). Și în apartament se simte multă liniște, vecinii zgomotoși s-au potolit și nu mai fac scandaluri, iar unele persoane mai avare și puse pe ceartă nu mai pot intra la mine în apartament motivând că au o stare mai «ciudată» dacă vin în vizită (unii fumează, nu prea merg la biserică, au alte preocupări)."

Raluca, din București, asistentă medicală

"Pacea, liniștea sufletească, eliberarea, sentimentul libertății sunt senzații frecvente pe care le trăiesc la sfârșitul ritualului cu Flacăra Violetă. De data aceasta, în mod deosebit (poate și fiindcă sunt după o întrerupere de șase luni), am trăit mai intens toate sentimentele enumerate mai sus. În plus, la un moment dat, am crezut că eu sunt un punct exterior care privește către un corp de forma cilindric-ovoidală și care conține o sursă extrem de luminoasă, galbenă. Deși priveam de afară această imagine, totuși parcă eram eu acest complex. Apoi imaginea s-a întunecat, dar exista un contur auriu, care apoi s-a mutat în mijloc și parcă intensitatea luminii fluctua.

După ce am deschis ochii (cu mare greutate), n-am fost sigură dacă nu cumva acesta a fost efectul flăcării lumânării aflate în fața mea pe o *geoda*.

În același timp, cred că și dumneavoastră ați acționat într-un fel asupra mea, pe care, deși l-am simțit și știu că a existat, totuși nu îl pot descrie, pentru că nu am nici un termen de comparație.

Oricum, senzațiile au fost pozitive. Am uitat să spun că, deși eram foarte obosită când am început ritualul (căscam tot timpul și îmi era somn), la sfârșit m-am simțit odihnită și plină de energie."

Alexandrina, din Urziceni, profesoară

"Eu vin la întâlnirea cu cititorii revistei *Lumea misterelor* de foarte mulți ani și mă simt foarte bine după meditația cu Flacăra Violetă. Timp de o lună de zile după această meditație, mă simt plină de energie, nu mă doare nimic și muncesc foarte mult, până seara târziu.

Timp de două luni nu am putut să mai vin la ședințele de meditație, iar problemele nu au întârziat să apară. Mă simțeam extenuată, fără putere, oboseam foarte repede, nu mai aveam nici poftă de mâncare. În momentul în care am revenit la ședințele de meditație, chiar de la prima întâlnire, situația s-a schimbat și m-am simțit din nou sănătoasă.

Aș recomanda meditația cu Flacăra Violetă prietenilor și cunoscuților cu cea mai mare încredere.

Dumnezeu să-i binecuvânteze în continuare pe domnul Teodor Vasile și Flacăra Violetă. Vă mulțumesc pentru ocazia de a face această dezvăluire Divină!"

Carmen, din București, asistentă medicală – coordonatoare sală de operații

"De multe ori am venit pentru a participa la ritualul cu Flacăra Violetă, obosită, stresată, nemulțumită, îngrijorată, cu dureri de cap și, de fiecare dată, la sfârșitul acestuia, eram odihnită, liniștită, armonioasă, împăcată, încrezătoare și fără nici o durere. Starea de rău era înlocuită cu starea de bine!

Pot spune că se întamplă minuni – la sfârșitul ritualului îmi dau seama că suferința a dispărut. Totul depinde de măsura în care crezi, însă ceea ce primești ca ajutor extraordinar în timpul acestui ritual este îndrumarea către acea stare în care reușești să crezi că poți să schimbi propria realitate ce te nemulțumește și, ca urmare, lucrurile se și întâmplă!"

Aura, din București, psiholog

"Când am venit prima dată la meditația cu Flacăra Violetă abia mă înscrisesem la facultate. Chiar dacă nu pot să mă laud cu o prezență de 100% (din cauza serviciului), atunci când nu

lucrez, nu pierd niciodată ocazia de a participa la ritualul Flăcării Violete. Cu toata experiența mea, nu pot să spun că reușesc de fiecare dată să mă concentrez asupra Flăcării Violete pentru că se întâmplă ca gândurile să-mi zboare și să mă plimbe prin diferite locuri, dar întotdeauna mă întorc acasă odihnită și binedispusă. Aș putea lua ziua de la capăt.

Mi se întâmplă să ațipesc în timpul meditației și, deodată, timpul se comprimă. La sfârșit, chiar dacă a trecut o oră, mie mi se pare că au fost doar zece minute.

Vreau să împărtășesc aici numai una dintre experiențele trăite la meditația cu Flacăra Violetă. Acum doi ani, veneam direct de la serviciu și nu avusesem o zi prea bună, eram chiar supărată (ceea ce mi se întâmplă rar).

În timpul meditației nu reușeam să mă concentrez foarte bine pe Flacăra Violetă și gândurile îmi zburau la întâmplările din ziua respectivă. La un moment dat, am început să tușesc, tușeam întruna și simțeam că mă sufoc, că nu mai pot respira. Era o situație foarte jenantă pentru că nu voiam să-mi deranjez colegii, dar nu reușeam să-mi revin. După aceea totul a fost normal.

La sfârșitul meditației, i-am mulțumit domnului Teodor Vasile pentru ajutor și i-am spus că nu știu de unde a apărut accesul acela de tuse.

Dumnealui mi-a răspuns cu o întrebare: «La ce te gândeai atunci?»

Atunci mi-am dat seama că gândul îmi zburase la cearta mea din ziua respectivă cu o colegă de serviciu care suferea de astm bronșic. Mi-a fost rușine de gândul nu prea bun la adresa ei și reacția mea (tusea) a fost pedeapsa pe care am primit-o.

Concluzia e clară: Flacăra Violetă este numai pentru sănătate și gânduri bune!"

Steluța, din București, inginer

"Vreau să descriu ce simt în timpul meditației cu Flacăra Violetă și îmi dau seama că nu îmi găsesc cuvintele.

E o feerie. E o baie de lumină, sunete și adieri. Am simțit o atingere fină pe obraz, pe obrazul stâng. Care înger m-a atins? Sau poate că e energia ființelor de Lumină, ce pentru o clipă sufletul meu le-a zărit. Dungi violete ca niște eșarfe de diferite nuanțe îmi inundă întreaga ființă și parcă un ocean de mătase mă îmbrățișează.

Mulțumesc Divinității că face posibile toate acestea și zbor mai departe.

Vocea care mă conduce, mă atenționează că mă grăbesc. Totul mă îndeamnă să mă bucur de acea libertate. Acolo unde sunt nu este timp și spațiu. Parcă nici nu trebuie să mai respir.

Violetul se transformă, se închide la culoare și devine bleumarin.

Fâșii de violet se întrepătrund cu bleumarin.

Apare un grup de luminițe galbene. Dansează. Dintr-odată, luminița galbenă se transformă într-un chip blând. Simt cum zâmbesc și mi se umplu ochii de lacrimi. Totul e sublim. Bunătate, liniște, pace, armonie, dar simt o durere; nu o pot localiza. Mă năpădesc gânduri. Le las să vină și să plece.

Deschid ochii. Nu mai simt durerea. Nici nu mai contează. Important este că încă plutesc, de parcă nu aș fi percepută în totalitate aici, și simt cum radiez. Mă simt ușoară.

Cum am ajuns acasă, am aprins o lumânare, am închis ochii și am văzut luminița galbenă, ce avea acum în jurul ei, ca un cerc, un minunat curcubeu. Luminițele sunt mereu cu mine."

Alina, din București, arhitect

"Misterioasa culoare violet m-a fascinat dintotdeauna, dar mai ales de când am început să privesc atent pietrele de ametist, atrasă de aceste bijuterii ale naturii – florile de mină, care vorbesc mai mult decât orice despre frumusețea și puterea luminii violete.

Când am început să practic meditația cu Flăcăra Violetă, știam despre semnificația spirituală a acestei culori, despre corespondența ei cu Chakra spirituală, despre simbolistica ei spirituală și religioasă, despre utilizarea ametistelor în terapie. Mai știam despre proprietatea purificatoare a focului (a luminii), așa încât nu mi-a fost greu să practic această meditație.

Mai știam câte ceva despre Saint-Germain, că ar fi fost patronul Flăcării Violete, acel maestru atât de controversat, invidiat și iubit de alchimiștii secolului trecut pentru că ar fi intrat în posesia leacului (rețetei) nemuririi.

Mie, meditația cu Flacăra Violetă mi s-a părut firească, naturală; de la sine înțeles că această flacără frumoasă și nobilă este purificatoare și înălțătoare totodată.

Meditația în sine, așa cum am practicat-o sub îndrumarea maestrului Teodor Vasile, mi-a produs o stare de pace și profundă detașare, alta decât cea pe care o aveam la început."

VI

Stările de Conştiinţă Modificată

Dintotdeauna lumea a fost fascinată de aşa-numitele stări de conştiinţă modificată, confundându-le de multe ori cu stările de conştiinţă alterată. Ar fi bine să se ştie că există diferenţe între acestea: stările de conştiinţă alterată reprezintă semne patologice sau inducţii hipnotice cu rol distructiv, atât pentru viaţa subiectului, cât şi pentru a celor din jur; ele se observă adesea la pacienţii suferinzi de afecţiuni grave ale sistemului nervos, la criminalii în serie sau la terorişti. Stările de conştiinţă modificată ţin de un domeniu total diferit, reprezentând acele stări care duc individul dincolo de limita normalului de zi cu zi. Sunt stări în care hipersensibilitatea şi acuitatea anumitor percepţii îl fac să intre în contact cu o altă dimensiune a acestei lumi.

De pildă, se pot percepe sau vedea lucruri diferite, se pot crea acţiuni şi stări de fapt inexplicabile, obţinându-se, în final, vindecări miraculoase, călătorii spaţio-temporale etc. Toate acestea se pot obţine într-o stare de semi-transă, de semi-adormire a creierului. Persoanele care obţin aceste stări sunt considerate cu totul spe-

ciale. Antrenate într-un mod deosebit, ele creează diverse legende. Ceea ce trebuie ştiut este faptul că orice om normal poate obţine astfel de stări (de conştiinţă modificată) pe parcursul vieţii. De cele mai multe ori nici nu realizează intrarea într-o astfel de stare.

Cu toţii am trăit stări deosebite. Gândeşte-te, cel puţin o dată în viaţă ai simţit că ai mai văzut o persoană sau un anumit loc, că ai repetat o anumită acţiune. Acesta nu e altceva decât fenomenul de *déjà-vu*, considerat de foarte mulţi, drept o stare de conştiinţă modificată. În fapt, fiecare dintre noi intrăm de mai multe ori în viaţă în astfel de stări, mai profunde. Zilnic, însă, la nivel superficial, parcurgem o astfel de stare. Cum se defineşte ea? I-am putea spune, simplu, starea *Alfa*.

Această stare reprezintă, în fapt, trecerea creierului într-o frecvenţă cuprinsă între 7 şi 14 Hz.

Undele
de frecvenţă cerebrale

1. Undele *BETA* – care apar preponderent în starea de veghe, cu frecvenţele cuprinse între 14 şi 21 Hz;
2. Undele *ALFA* – care apar preponderent în starea de semisomn, cu frecvenţele cuprinse între 7 şi 14 Hz;
3. Undele *TETA* – corespunzătoare stării de somn, cu frecvenţele cuprinse între 4 şi 7 Hz;
4. Undele *DELTA* – corespunzătoare somnului profund, cu frecvenţe sub 5 Hz.

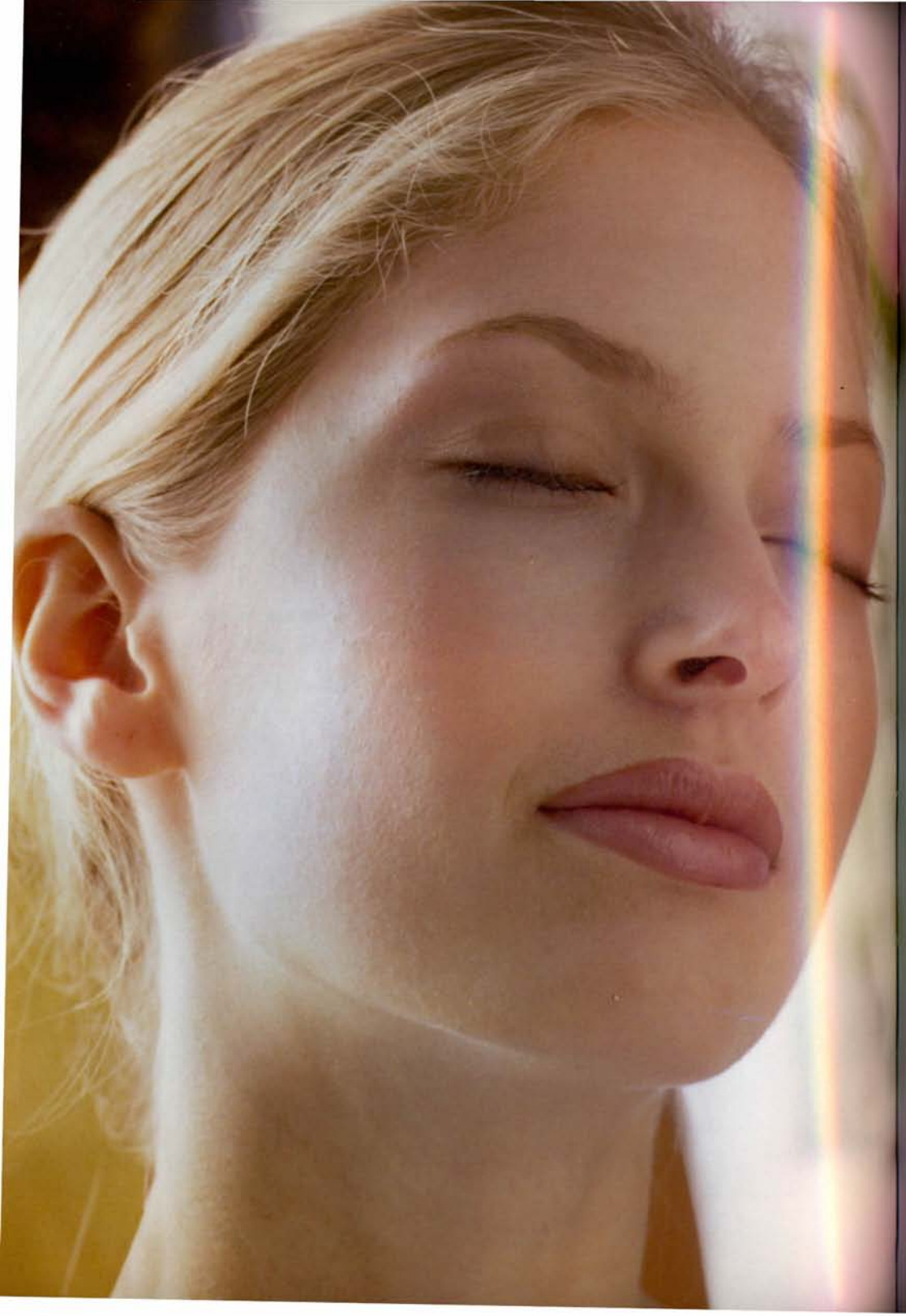
Aşadar, zona *Alfa* corespunde domeniului în care toate frecvenţele cerebrale sunt diminuate la aproximativ jumătate din starea de veghe. Cercetătorii care au utilizat *biofeedback*-ul (electroencefalografia) au observat că, la pacienţii cu zona *Alfa* activă, se îmbunătăţeşte activitatea organelor dezechilibrate (supuse stresului), se normalizează tensiunea arterială, pulsul devine uniform, funcţionarea automată a corpului intră mai mult sub controlul individual, creşte capacitatea cerebrală dincolo de dublul normalului etc.

Dar toate acestea, şi nu numai ele, pot fi obţinute şi în mod conştient dacă activezi volitiv zona *Alfa*, adică dacă îţi diminuezi

în mod voluntar frecvenţele cerebrale – tocmai ceea ce doresc să te învăţ în cele ce urmează!

Deja ţi-ai mai programat creierul de nenumărate ori ca să efectueze în mod automat o serie de operaţiuni: dimineaţa te trezeşti, te ridici din pat, te îmbraci, îţi legi şireturile, conduci maşina – toate acestea fără să te gândeşti măcar un moment la ele. Prin parcurgerea celor ce urmează vei putea învăţa să-ţi foloseşti subconştientul în programarea şi dirijarea conştientă a vieţii tale. Vei putea învăţa să-ţi utilizezi creierul pentru:

- adormirea la o oră oarecare;
- trezirea la orice oră;
- rămânerea în stare de veghe, în stare de somnolenţă;
- înlăturarea unei dureri (de cap, de exemplu);
- rezolvarea unor probleme apărute ad-hoc;
- renunţarea la unele vicii;
- reţinerea uşoară a unor liste lungi de probleme;
- învăţarea mai eficientă;
- corectarea oricărei schimbări negative apărute în corpul tău;
- cuplarea simultană a ambelor emisfere cerebrale pentru rezolvarea unei sarcini oarecare;
- creşterea creativităţii şi a receptivităţii;
- ajutorarea altora în caz de boală etc.



AUTOCONTROLUL

Autocontrolul este o metodă originală a profesorului Dan Seracu, particularizată pentru nevoile specifice, cultura şi credinţa poporului român. Este o meditaţie ce îmbină formele de relaxare preluate din *Qi qong*-ul chinezesc şi tehnicile *yoga*, dar, în principal, îşi are rădăcinile în tehnicile de *„mind control"* create de José de Silva. A se citi corect: „îşi are rădăcinile", adică este inspirată din acestea şi doar atât. Autocontrolul nu este nici pe departe o preluare *ad-literam* a tehnicilor lui de Silva, ci este o tehnică individuală elaborată cu multă trudă de doctorul Dan Seracu; de asemenea, unele elemente de bază sunt prelucrate din elemente specifice isihasmului sau din tehnicile de energie universală şi radiestezice.

Este bine de ştiut că Autocontrolul nu este o religie sau o ştiinţă, ci, mai degrabă, o artă – arta de a trăi –, vibrând în armonie cu întregul Univers. Ce poate fi mai frumos decât să simţi că eşti o mică parte din acest mare Univers, că ai venit AICI şi ACUM, pe acest Pământ, cu o Misiune, şi că ai totul pentru a face tot ceea ce îţi doreşti. În tine stă Soluţia vindecării, TU prin propriile gânduri îţi Creezi Viitorul.

Autocontrolul este o formă de meditaţie integrativă.

Autocontrolul are o tehnică unică, ce a fost pusă la punct luându-se de la fiecare dintre formele amintite mai sus tot ceea ce nu este nociv. De exemplu, în *Yoga* este de-a dreptul periculos să revii brusc din meditaţie; în tehnica Autocontrolului se intră doar în domeniul *Alfa*, denumit astfel după numele undelor cerebrale activate în mod conştient, fiind astfel evitat orice pericol.

De asemenea, au fost diminuate condiţiile restrictive (ca, de exemplu, o anumită alimentaţie) oferind o comoditate maximă, salutară chiar, în epoca aceasta superstresantă în care trăim.

Tocmai de aceea vei găsi poziții care mai de care mai complicate, ca, de exemplu, *asana* din *Yoga*; așadar, recomandarea noastră este să te așezi cât mai comod într-un fotoliu sau să îți alegi poziția care îți tihnește cel mai bine.

Există patru tipuri principale de stări:

1. Vibrația normală β (*Beta*), mentalul conștient; sunt undele cerebrale care există în stare de veghe, între 21-14 cicli/secundă. Aici se produc automatismele, reflexele condiționate, toate activitățile conștiente.

2. Domeniul α (*Alfa*), cuprins între 14-7 cicli/secundă (semisomnul), este primul nivel al sugestiei și se caracterizează printr-o stare de semiconștiență, reacțiile vor fi mult încetinite față de cele din starea *Beta*; în această stare se lucrează cu cristalele, se fac ritualuri de purificare, măsurări radiestezice (starea denumită *Ready*). Este domeniul care corespunde nivelului conștiinței interioare, lumii spirituale; aici nu mai există noțiunile de spațiu și timp. Frecvența de 10 Hz corespunde celei la care se interconectează cele două emisfere cerebrale: dreaptă (intuitivă, folosită rar, ca, de exemplu, la ascultarea unei bucăți muzicale, la admirarea unei picturi etc.) și stângă (cu rol analitic și sintetic – în cazul dreptacilor; la stângaci, situația este inversă). Tot frecvența de 10 Hz este atribuită *frontierei PSI;* sub nivelul acesteia apar toate fenomenele de parapsihologie: telepatia, percepția extrasenzorială (PSE; ESP), telekinezia, premoniția etc. Chiar și Pământul prezintă o vibrație în acest domeniu, în jur de 8,5 Hz.

Starea Ready este o formă de intrare în *Alfa*, cu legătură mistică (o rugăciune de invocare către Sfânta Treime, semnul crucii care creează echilibrare, apoi se cere voie pentru a se face o anumită măsurătoare).

Crucea este un simbol al luminii; un echilibru între cele patru elemente: apă, aer, pământ, foc; numerologic, înseamnă „mișcare." Pentru creștini, simbolul crucii este cel al sacrificiului lui Iisus pentru păcatele oamenilor, este un simbol al durerii (romanii practicau crucificarea ca o formă de pedeapsă împotriva celor care greșeau). Crucea, ca simbol al luminii, este crucea cu laturile egale, crucea cu latura de jos mai lungă fiind crucea de sacrificiu. Ritualul de purificare se face pe crucea de lumină, nu pe cea de sacrificiu.

În radiestezie se întâlnesc și cele trei stări: noesic, biosic și fizic; atunci când se face semnul crucii, se unesc cele trei stări.

Cum ajungi la starea *Ready*:

- spui o rugăciune, ceri ajutorul divin;
- lucrezi la cele trei nivele: noesic, biosic, fizic;
- ajungi, în final, la o stare de echilibru, inspirație și iei elementele pe care dorești să le afli.

3. Starea θ (*Teta*), între 7 și 4 cicli/secundă (starea de somn); acum apar foarte des fenomene psihokinetice. Dobândind această stare, se pot practica chirurgia generală și stomatologică fără dureri, hipnoza inductivă, se induc mesajele subliminale, autoprogramarea, visele (în această stare intră foarte ușor cei cu carențe de Calciu și Magneziu; când sunt obosiți, becurile sau aparatele din preajma lor se pot arde). În această stare se dau și sugestii mai profunde (să vorbească o limbă străină, să-și amintească detalii chiar din viața intrauterină – în criminologie).

4. Starea Δ (*Delta*), între 4 și 1-2 cicli/secundă (somnul profund). Este un nivel non-rezistent; se poate ajunge la transă cataleptică, hipnoze regresive, mesajele subliminale cele mai puternice.

Iată ce spunea profesorul Dan Seracu, în urmă cu șaptesprezece ani, la cursurile sale de inițiere în Autocontrol:

"În cele ce urmează te voi învăța în câțiva pași cum să-ți atragi zona *Alfa* sub control, pentru a medita. Dacă te vei strădui și vei învăța bine, vei ajunge în situația de a-ți elibera forțele imaginației pentru a rezolva o serie de probleme pe care le ai. Dar pentru început să ne ocupăm doar de învățarea meditației.

Deoarece vei învăța singur, fără asistența directă a unui ghid experimentat, voi folosi o metodă mai lentă și puțin modificată față de cele aplicate la unele cursuri. Nu-ți va fi greu.

Dacă vei învăța meditația și vei întrerupe următorii pași, chiar și așa deja vei putea rezolva anumite probleme. În timpul meditației, intri într-un teritoriu minunat, foarte greu de redat în cuvinte, iar frumusețea întâlnită aici are un efect eminamente calmant. Pe măsură ce meditezi, ajungi pe niveluri tot mai profunde ale Eului tău și simți tot mai puternic pacea sufletească interioară, atât de solidă, încât nu poate fi distrusă de nimic în viață.

De toate acestea va profita benefic și corpul tău. Pentru început, vei observa că, în timpul meditației, dispare orice sentiment de supărare, de ură, de angoasă. Una dintre frumusețile meditației în *Alfa* este că nu poți să duci cu tine sub nici o formă sentimentul supărării, al regretului, al urii, al angoasei. Ele rămân întotdeauna *la ușă*, iar când revii vei constata că *au fost luate de cineva*. Dar dacă, totuși, îți apar aceste sentimente în timpul meditației (practic imposibil), află că în acel moment ai fost pur și simplu *debarcat*, ai revenit în *Beta*. Cu timpul, pe măsură ce exersezi, pe măsură ce avansezi în practicarea acestei meditații, asemenea sentimente (să le numim) *malefice* se vor îndepărta tot mai mult de tine, iar într-o zi vei constata că ele au dispărut cu desăvârșire din viața ta. Aceasta nu înseamnă altceva decât că toate gândurile care îmbolnăvesc corpul și spiritul au fost neutralizate complet.

Corpul nostru are Modelul Său Perfect, fiindcă a fost creat după chipul și asemănarea Lui; adică a fost proiectat să fie sănătos. Are mecanisme proprii de autovindecare, încorporate din start. Aceste mecanisme sunt însă blocate de un mental care a uitat *Autocontrolul*. Fac o paranteză: probabil știi că nu folosesc niciodată expresia *a vindeca pe cineva*, ci pe aceea de *a ajuta*. Tocmai asta și facem: ajutăm deblocarea mecanismelor prin lumina primită de la El și totul se vindecă. Știu doar că un singur Om **a vindecat** în ultimii două mii de ani; Acesta este **Iisus Hristos**. Noi doar **ajutăm, rugându-l pe El** să ne sprijine în această muncă. Să revenim: în autocontrol, meditația este primul pas cu ajutorul căruia poți ajunge foarte departe în deblocarea forțelor curative

ale organismului propriu sau al altuia și prin care îi poți reda energiile împrăștiate, anihilând tensiunile apărute sau create."

Un pas mai departe pe această Cale, profesorul Dan Seracu, îl explica aproximativ așa:

"Dimineața, după ce te-ai trezit, fă-ți toaleta dacă este nevoie, după care revino în pat și pune ceasul să mai sune o dată peste cincisprezece minute; aceasta dacă cumva vei adormi din nou (se întâmplă uneori la început). Lasă radioul încet și lumina slabă, pentru a te obișnui să lucrezi în asemenea condiții. Stai relaxat pe spate cu mâna stângă întinsă pe lângă corp, cu palma în sus, iar dreapta cu palma lipită oriunde de corp (stângacii procedează invers). Acestea ți le cer deoarece **în palma stângă există o Chakra** (se pronunță *ciakra*) secundară **de recepție,** ca și în **dreapta,** dar care este de **emisie.** Chakra reprezintă un punct de schimb și metabolizare a energiilor subtile, adică un centru energetic. Prin poziția recomandată nu există pericolul ca energia pe care o primești de Sus să o pierzi necontrolat. Închide ochii și privește (pe sub pleoape) în sus, sub un **unghi de aproximativ douăzeci de grade.** Acest unghi este echivalent cu cel sub care privești din poziția șezând un obiect aflat la doi metri de sol și la trei metri de tine. Motivele nu sunt clarificate încă, dar este cert că intrarea în *Alfa* este cu mult ușurată în aceste condiții.

Acum spune (mental) o propoziție de felul: ***Număr rar de la 100 până la 1 și intru în cele mai adânci zone din Alfa***, sau ***...Mă relaxez perfect*** etc. Propoziția poate fi modificată după cum îți convine, dar, odată ce ai început să înveți așa, nu o mai schimba!

În prima săptămână, începe numărătoarea de la 100. Frecvența cu care pronunți numerele să nu fie mai mică de o secundă. Fii atent(ă) doar la numărare! Numără rar! Vei simți, cum te cufunzi tot mai mult în starea de relaxare.

Când ai ajuns la 1, ești în *Alfa*, gata de a folosi pentru orice fel de probleme avantajoase. Dar încă nu te grăbi, mai lasă ceva timp pentru asta până mai exersezi. În schimb savurează câteva minute această stare plăcută, pașnică!

Cu toate că simpla numărare de la 100 la 1 te ajută să aterizezi în *Alfa*, ai nevoie de circa treizeci și cinci-cincizeci de zile pentru a învăța activarea conștientă a zonei. Așadar, în prima săptămână,

numărarea de la 100 la 1, în următoarea numărarea de la 50 la 1, apoi de 25 la 1, iar apoi de la 10 la 1. În ultima săptămână, numără de la 5 la 1 pentru a intra în *Alfa*; astfel, ai învățat activarea zonei în circa cinci secunde. Dacă se întâmplă să adormi, a doua zi, la continuarea exercițiului, introdu un factor ușor stânjenitor, dar nu deranjant (scoate perna, treci din pat în fotoliu etc.). Dacă te-ai încurcat, reia numărarea de unde crezi că te-ai oprit, fără a te forța.

Încă din prima zi trebuie să înveți și metoda de ieșire din *Alfa*, de revenire în *Beta*. Pentru aceasta, spune mental o propoziție de felul: ***Număr rar de la 1 la 5, revin în Beta, sunt treaz, relaxat și mă simt mai bine decât înainte.*** Deschide ochii undeva între 3 și 4, iar la 5 ești complet treaz și relaxat."

După ce ai parcurs cele circa treizeci și cinci-cincizeci de zile de învățare, urmează etapa deprinderii intrării în *Alfa* și în alte stări. Acum este momentul (dacă nu ai făcut deja acest lucru) să-ți

procuri cărțile *Autocontrolul pas cu pas*, *Autocontrolul pentru avansați* sau *Autocontrol*, de Dan Seracu, Editura Aldo Press, 2003. În cazul în care ai întâmpinat greutăți, te invit să participi la un curs de Autocontrol care se desfășoară în București, o dată la trei luni.

Să nu uiți că **starea de meditație este o stare naturală** (ca să o obții, nu ai nevoie nici de ciuperci halucinogene, nici de marihuana sau *Cannabis indica*, nici de alcool sau neuroleptice). Ea există ca fundal al activității diurne; zilnic ești acolo, dar mai ales când te relaxezi sau *visezi cu ochii deschiși*. Nu este nimic extraordinar în asta; nu auzi cântece de sirene și nici trâmbițe nu te întâmpină la intrarea în *Alfa*. Degeaba ai aștepta un comunicat oficial. Totuși, ești în *Alfa* și îți atragi tot mai mult sub control această zonă a subconștientului. Pe măsură ce știi să meditezi tot mai bine în mod dirijat, poți să folosești tot mai util tehnicile *Autocontrolului* în scopul atingerii țelurilor tale, pe care încă nici nu le gândești.

"Pare o copilărie ca pentru un lucru atât de simplu să ai nevoie de circa treizeci și cinci-cincizeci de zile, dar trebuie să ții cont că în *Alfa* orice rezultat bun, orice succes reprezintă punctul de plecare pentru data următoare. De aceea trebuie ca precedentul să fie același întotdeauna – în spațiu, timp și metodă. Orice modificare duce doar la întârzieri.

În timpul exersării, apar și avantaje fiziologice: toate celulele corpului tău, toate oasele, toți mușchii, toți nervii participă activ la relaxare. Profită din plin de aceste momente care îi lipsesc omului obișnuit din cauza stresului cotidian.

În cazul în care totuși vei continua și după cele circa treizeci și cinci-cincizeci de zile, va fi o experiență interesantă să ajungi pe nivelurile profunde ale sufletului; cu timpul, aceste plimbări vor fi tot mai naturale, iar nuanța de aventură va dispărea. Mulți părăsesc meditația în acest moment, uitând că nu participă la o excursie de unul singur și că este primul pas (poate) al celei mai importante călătorii din viața lor!"[1]

1. *În acest capitol am folosit extrase și pasaje din conferințele și lucrările Maestrului Dan Seracu în care au fost expuse tehnici specifice metodei sale de Autocontrol (n.a.).*

VII

Întrebări şi Răspunsuri

Ce este stresul? *(Miron L.)*

Stresul este o stare de care aproape toţi ne plângem că suntem afectaţi. Printre nenumăratele definiţii ale stresului, cea mai folositoare este cea care îl defineşte ca fiind „orice schimbare la care trebuie să ne adaptăm."

Majoritatea oamenilor definesc situaţiile stresante ca fiind negative (*distress*): boala, moartea unei persoane apropiate sau iubite, divorţul, concedierea etc. Dar, în egală masură, şi situaţiile pozitive pot fi producătoare de stres (*eustress*): mutarea în casă nouă, căsătoria, promovarea profesională, intrarea la facultate.

Stresul poate fi provocat atât de cauze externe, cât şi de cauze interne. Poate fi provocat de mediu, dar şi de organismul nostru şi/sau gândurile şi emoţiile noastre.

Între meditaţie şi rugăciune, ce ar trebui să alegem? *(Geta M.)*

Între MEDITAŢIE şi RUGĂCIUNE... eu cred că sunt două căi între care nu ar trebui să fim puşi să alegem...

Sfinţii, clarvăzătorii şi misticii ne spun mereu că Dumnezeu se află în noi şi ne mai spun că sufletul este o parte din Dumnezeu.

Însă, pentru majoritatea oamenilor, practica meditației nu rezolvă absolut toate problemele. În cel mai bun caz, ea este o parte importantă dintr-un proces complex de deschidere și „trezire".

Conștiința asupra anumitor aspecte nu duce în mod automat la celălalt aspect, mai ales atunci când teama și vulnerabilitatea noastră sunt adânci. Acest lucru este valabil pentru toată lumea, de la profesori până la elevi. Există, astfel, destui oameni care, atunci când meditează, sunt foarte conștienți de respirația sau de corpul lor dar sunt aproape complet inconștienți de sentimente, dar și oameni care atunci când meditează pot înțelege mintea, fără a avea însă o relație bună cu organismul.

Liberul arbitru reprezintă darul cel mai de preț pe care ***Bunul Doamne-Doamne*** ni l-a încredințat nouă, oamenilor. Nici măcar Îngerii nu au primit acest Dar, **Samuel Langhorne Clemens** (Mark Twain de mai târziu) a creat o întreagă parodie în „Adam și Eva" (un alt Adam și o altă Eva decât cei ai lui Rebreanu din romanul omonim) plecând tocmai de la acest controversat „Dar". Deci, de mici copii învățăm să facem alegeri și ne dezvoltăm cu atât mai frumos și mai armonios cu cât suntem lăsați și chiar încurajați să facem de timpuriu propriile noastre alegeri. Cu cât suntem mai în cunoștință de cauză, cu atât mai bine. Părinții moderni nu le mai spun copiilor ce este bine și ce este rău ci, în măsura în care se pricep; le prezintă avantajele și dezavantajele diferitelor opțiuni posibile, după care îi lasă pe ei să decidă. Rolul de îndrumător al unui părinte, ca și al unui Învățător sau mentor spiritual, în aceasta trebuie să rezide, în a-i încuraja pe copii, respectiv pe învățăcei, să ia decizii în cunoștința de cauză.

Trebuie să învățăm de timpuriu că ceea ce nu cunoaștem sau nu ne este familiar nu este neapărat rău. Din păcate, ideologiile care au fost semănate de-a lungul ultimelor sute de ani (să zicem, începând de pe la 1054 – Marea Schismă), antagoniste prin definiție, s-au răsturnat peste omenire ca niște tăvăluguri, propulsându-i pe unii în poziții de putere nemeritate și strivindu-i fără milă pe alții, apoi izbindu-se unele de altele și spulberându-se în bucăți. Rezultatul este că oamenii aproape au uitat să fie îngăduitori unii cu alții, până și credințele construite pe fundamentul iubirii absolute au degenerat pe alocuri, căpătând accente de antagonism.

Din fericire, în tot mai multe părți de pe glob sunt din nou semănate semințele toleranței, atât pe plan politic, cât și spiritual. Să nu fim descurajați de faptul că, în spatele cuvintelor frumoase, se ascund nu de puține ori interese, ci să ne deschidem inimile și să le primim. Vă spune aceste lucruri un simplu om care a fost încercat nu doar aici, ci chiar pe meleaguri unde compasiunea și iubirea au rang de Credință. Aceste semințe de înțelepciune vor fi alimentate de iubirea pură din inimile noastre și ne vor îndemna să facem alegerile care ni se potrivesc în stadiul de evoluție în care ne aflăm. Bunul Dumnezeu, prin forța Iubirii Pure, ne va feri de capcane și nu va permite niciodată să fim transformați în unelte, chiar dacă unii ar dori acest lucru. Cu cât semințele înțelepciunii și toleranței vor pătrunde în

Acest disc de la Astronomic Caesareum *al lui Apian permite utilizatorului său să calculeze poziția nodului lunar, crescător, la o dată anume. Cele două puncte ale intersecției orbitei lunii cu ecliptica sunt numite noduri lunare sau „puncte a dragonului". Nodul crescăt este capul dragonului, iar c descrescător, coada. Ambele puncte joacă un rol importa în calculul calendaristic, fii folosite, în astronomia clas mai ales pentru calcularea eclipselor de soare și de lun (P. Apian,* Astronomicun Caesareum, *Ingolstadt, 1*

cât mai multe inimi care s-au racordat la izvorul iubirii pure universale, devenind ele însele izvoare de iubire, cu atât mai dificilă poate va deveni manipularea de orice fel, inclusiv cea politică sau religioasă.

Un reflex de intoleranță care se manifestă din păcate destul de frecvent este acela de a cataloga drept inutile sau chiar dăunătoare tehnicile de evoluție spirituală care nu fac parte din învățătura religioasă tradițională, adică nu sunt „predate" ca atare la biserică. Cei care le condamnă sau se opun răspândirii lor dau, să-mi fie iertat, dovadă de limitare.

În 2002 și 2005 am fost invitat ca, în cadrul Muzeului Național de Istorie Naturală „Grigore Antipa", să susțin câteva Conferințe și Prelegeri cu diverse teme specifice medicinei alternative și complementare. La finele unei astfel de conferințe ce avea ca subiect meditația între relaxare și vindecare, s-a întâmplat să fiu apostrofat în fața unor oameni tineri, în plină formare intelectuală și spirituală, chiar de către o dăscăliță de-a lor, care susținea că doar rugăciunea în biserică este singura cale pentru a asigura apropierea de Bunul Dumnezeu, iar tehnici precum cele de respirație sau relaxare ar fi cu totul inutile. După ce a aruncat aceste vorbe, doamna profesoară și-a chemat elevii și așa destul de derutați și a părăsit triumfătoare Sala de Conferințe a Muzeului de Istorie Naturală „Grigore Antipa"... Alții susțin că meditația ar fi superioară rugăciunii și, dacă medităm, nu mai este nevoie să ne rugăm. Sau, mai mult, unii cred că au ajuns la o treaptă la care nici rugăciunea, nici meditația nu le mai sunt de folos, ci doar respirând într-un anume fel își asigură o evoluție superioară celor care se roagă sau meditează. Dar de ce să alegem între meditație și rugăciune? De ce trebuie să considerăm că una o exclude pe cealaltă sau că una ar fi superioară alteia?

După restricția saturniană, Jupiter promite bunăstare și bogăție. Copiii săi sunt cei mai înalți demnitari ai societății. Etapa multiplicării în Lucrare îi este atribuită lui. Conținutul retortei este într-un stadiu de tranziție spre fierbere, indicat de păsările care se luptă, înveșmântate în cele trei culori ale Lucrării.
(S. Trismosin, Splendor solis, Londra, *sec. al XVI-lea)*

Doamna care afirma atât de tranșant că doar rugăciunea în biserică este singura cale pentru a asigura comuniunea perfectă cu Dumnezeu avea, în esență, perfectă dreptate. Însă, câți dintre noi sunt în măsură să practice un asemenea tip de rugăciune? Un bine-cunoscut cărturar și un om nu tocmai modest obișnuiește să se declare inferior mamei domniei sale, despre care spune că, deși toată viața nu a citit decât o singură carte, anume Biblia, știa să se roage cu o ușurință fantastică, deprindere pe care, în ciuda erudiției, fiul său nu și-a putut-o însuși niciodată.

Cei puțini care ajung să practice rugăciunea desăvârșită nu ar avea nimic de obiectat împotriva practicilor de meditație, respirație sau relaxare. Aceasta deoarece ei știu că starea de comuniune desăvârșită cu Domnul Dumnezeu este similară extazului, vibrației în armonie cu întreg Universul, pe care cei care ajung la desăvârșire pe calea meditației îl trăiesc. Este o stare în care corpul se relaxează perfect, respirația devine aproape imperceptibilă, aerul circulând asemenea unui fluviu prin plămâni și prin întreg corpul fizic. Undele creierului își modifică frecvența, corpurile energetice se centrează perfect și o mare cantitate de informație subtilă este descărcată din rețeaua universală în propriul nostru sistem energetic. Și, mai presus de orice, simțim că suntem una cu Dumnezeu. Dar, câți dintre noi reușim acest lucru? Unii ne mulțumim și cu o rugăciune mai modestă, care ne aduce liniște și împlinire, asigurându-ne în același timp protecție. Nici acesta nu este puțin lucru, dimpotrivă, înseamnă enorm. Cei ce s-au lovit de asta știu și prețuiesc acest lucru. Însă alții doresc să obțină mai mult și constată că, practicând anumite tehnici, pot să acceadă cu mai mare ușurință pe o treaptă superioară. De ce să credem că fac un lucru rău? Cum poate cineva să judece în termeni negativi dorința fierbinte de apropiere a cuiva de Dumnezeu? Căile pot fi nenumărate...

Există mai multe tipuri de meditație? *(Anca M.)*

Vorbind despre MEDITAȚIE, Dan Seracu se referă la patru forme ale acesteia:

Meditația reflexivă, Meditația contemplativă,
Meditația de recepție, Meditația de emisie.

1. Meditația reflexivă

Se invocă sentimente de iubire, fericire, de a face bine etc.

Partea pozitivă a acesteia este reprezentată de faptul că vibrația se înalță foarte mult; după o repetiție îndelungată, se obține o stare vibrațională înaltă.

Se folosește pentru: reechilibrare sau pentru schimbarea vibrației. (De exemplu, avem un examen cu o comisie despre care nu știm nimic; dacă avem o vibrație negativă, chemăm aceeași vibrație de la comisie; dacă facem o meditație reflexivă cu o oră

„Trandafirul roșu. Eu sunt elixirul roșului, transformând toate corpurile imperfecte în cel mai pur și mai adevărat aur."; Regele roșu strălucește ca soarele, „limpede precum rubinul, năvalnic, fluid precum ceara, rezistent la foc, pătrunzând și conținând mercur viu. El combină soliditatea pe deplin sulfuroasă cu cea mai mare flexibilitate a mercurului. Potrivit doctrinei creștine a transsubstanțiațiunii, culoarea purpurie a sângelui este suprema formă de spiritualitate. (Donum Dei, secolul al XVII-lea)

înainte și ne umplem de pozitiv, de iubire și lumină, pentru acei oameni vom chema de la ei tot o vibrație pozitivă.)

Partea negativă este că, atunci când meditația se face în grup, se cedează energie, de aici putând rezulta o anumită dependență a individului față de grup. Dacă, de exemplu, un individ face parte dintr-un asemenea grup, iar familia sa nu face parte, se creează o incompatibilitate între ei.

În anumite cazuri se lucrează pe elemente antagonice (iubire-ură), benefice pentru persoanele mai puțin preocupate de partea materială, mai aeriene.

2. Meditația contemplativă

Se contemplă un obiect/ființă din toate punctele de vedere (de exemplu, un măr).

Este prima lecție în magie (ocultism), care te face să te gândești la lume dintr-o altă perspectivă.

Se poate lucra pe oameni, pe proiecțiile în viitor, pe cristal, pe orice în care să apară partea de proiecție. „Ritualul lunii" este tot o formă de meditație contemplativă.

3. Meditația de recepție

Este forma de recepție a unor emisii (nu neapărat de pe Pământ).

4. Meditația de emisie

Meditația este considerată a fi de emisie din momentul în care se depășește cadrul casei.

Este și o formă de terapie (flacăra violetă); spațiul de sănătate este tot o formă de emisie; se mai întâlnește și în *Qi qong*.

Ce rol are vizualizarea în meditație? Dar fantezia? *(Ion D.)*

Vizualizarea este deosebit de importantă în meditație. De aceea, este bine să te străduiești să obții o imagine cât mai perfectă: cromatică (o obții chiar din prima zi), olfactivă, gustativă, tactilă (acestea le vei obține mai încet, dar în orice caz în timpul primelor zile). Cu cât vei vizualiza mai bine imaginile, cu atât efectele pe care poți conta vor fi mai puternice.

Vizualizarea și fantezia, așa cum spunea Dan, sunt două aspecte esențiale care contribuie la creșterea capacității tale de clarvăzător. Ți se pare că este o pierdere de timp simpla imaginare a unor obiecte ca și când le-ai visa? Sau închipuirea unei situații sau a unui angajament? Aceste întrebări presupun concepții eronate despre vizualizare și fantezie, ele contribuind în mod esențial la diminuarea numărului de clarvăzători. Acele câteva minute pe care ți le petreci dimineața cu realizarea imaginilor mentale activează celulele nefolosite din creier, le pun la muncă în vederea realizării scopurilor tale. Ele sunt neuronii emisferei drepte (la dreptaci), iar activarea lor este esențială în activitatea ta viitoare. Tocmai de aceea te rog **să exersezi vizualizarea de mai multe ori pe zi,** în mod similar ca după trezire.

„Goana mea după au strălucirii ei de argin Veghea lui Finnegan) (S. Trismosin, *Splen* Londra, secolul al X

Adică: ziua, în timp ce citești o carte, oprește-te la un cuvânt de care ești legat(ă) printr-o activitate practică din trecut și formează-ți despre el o imagine mentală. De exemplu, citești despre o casă; oprește-te din citit și reamintește-ți o casă pe care ai văzut-o cândva. Vizualizeaz-o! Readu-ți în imagine amintirile despre această casă. Fă același lucru când într-o discuție se amintește ceva de care ești legat în trecut. Dezvoltă imaginea, creând astfel un fel de cinematograf mental!

În starea de veghe putem crea acțiuni. Atunci când dormim, în somn, ce putem face? Putem să ne controlăm gândurile în somn? *(Mircea S.)*

Câtă libertate avem în somn! Dispar barierele timpului și ale spațiului, se spulberă regulile logicii, canoanele conștientului. Doctorul Sigmund Freud, fondatorul psihanalizei – care prezintă o aplicabilitate din ce în ce mai mare –, a considerat visele de o importanță capitală, deoarece tot ce visăm este numai și numai al nostru. El spunea că, înțelegând visele omului, îl înțelegem pe el însuși.

Ne putem controla, mai mult sau mai puțin, gândurile și atunci când dormim apelând la metoda maestrului Dan Seracu, Autocontrolul. În cadrul acestei tehnici, putem învăța cum să descifrăm și să provocăm anumite acțiuni benefice, scopul nostru fiind acela de a crea visele într-un mod conștient, cu ajutorul cărora să ne rezolvăm anumite probleme ce apar în viața de zi

cu zi. Întrucât noi suntem cei care stabilim tema acestor vise, tot noi suntem şi cei care le interpretăm, de cele mai multe ori cu rezultate spectaculoase. Este drept că prin aceasta îngrădim spontaneitatea senzaţiilor din timpul viselor, dar acţiunea ne facilitează, totuşi, o mai mare libertate: **ne controlăm într-o mai mare măsură viaţa.** E bine de ştiut, totuşi, că folosind somnul pentru a ne rezolva anumite probleme apărute peste zi, găsindu-le soluţii, este bine să apelăm la ele cu o anumită periodicitate. Se spune că noaptea este un sfetnic bun. Părerea mea este că, totuşi, nu ar trebui să exagerăm cu aflarea răspunsurilor şi rezolvarea problemelor noastre doar în somn. Să nu uităm că somnul trebuie să fie, în primul rând, odihnitor, pentru a avea energia şi starea de sănătate pe care ni le dorim cu toţii.

Ce-i drept, prin interpretarea viselor programate, putem găsi rezolvarea la o serie de probleme cotidiene care ne frământă. Problema nu este nouă. Omenirea trage foloase de secole de pe urma viselor.

Până în 1869, savantul rus D. Mendeleev încercase în zadar ordonarea într-un sistem fiabil a elementelor chimice cunoscute până la el. În acel an, într-un vis i-a apărut forma sistemului periodic al elementelor (care îi şi poartă numele). Dimineaţa la trezire a pus pe hârtie cele visate. A fost nevoie doar de corecţii minore.

Reprezentare planisferică a sistemului ptolemaic. „Ochiul omului, care stă pe pământ [...] organizează structura întregului univers după ordinea lucrurilor, aşa cum o percepe şi, într-un sens, se plasează pe sine în centrul întregului cosmos. Oriunde şi-ar trimite razele privirii, el se minunează în faţă creaţiilor cerurilor, arcuite cu o admirabilă rotunjime, şi crede că planeta este plasată în centrul acestei colosale lucrări. (A. Cellarius, *Harmonia Macrocosmica*, Amsterdam, 1660)

E. Howe lucra la principiul maşinii de cusut cu buclă închisă. Se blocase, nicicum nu putea rezolva funcţionarea bună a acului. Într-o noapte a visat că era atacat de aborigeni cu nişte lănci găurite în vârf. Trezindu-se a înţeles că, în vis, i s-a oferit rezolvarea problemei. Astfel, s-a născut maşina de cusut Singer.

N. Bohm, la fel, tot dintr-un vis şi-a „extras" teoria atomică. De altfel, teoriile multor savanţi celebri îşi au izvorul în vise.

Ce se întâmplă? Când visăm, frecvenţa creierului urcă din *Delta* cu câţiva hertzi, ajungând în zona de 10 Hz, adică în *Alfa* cu care lucrăm în mod conştient. Aşadar, **pe acest nivel se poate ajunge din ambele direcţii,** atât de jos (din *Delta* sau *Teta*), cât şi de sus (din *Beta*).

Merită să-ţi faci un obicei: să-ţi notezi dimineaţa la trezire ce ai visat noaptea. Pregăteşte-ţi la îndemână o hârtie şi un creion (eventual un reportofon), deoarece imediat după trezire poţi să ţii minte visul cu toate detaliile sale; mai târziu, ele se pierd parţial sau total.

Visele îţi oferă comunicări importante pentru rezolvarea problemelor din acel moment, pentru dirijarea sentimentelor tale. Astfel, putem diminua stresul, putem ameliora sănătatea, ne putem pregăti pentru o acţiune viitoare.

Aşadar, în prima etapă, trebuie să înveţi să-ţi reaminteşti ce ai visat în noaptea anterioară.

Mulţi afirmă că nu visează deloc; faptul este aproape imposibil, deoarece visele – s-a demonstrat – sunt o necesitate fiziologică.

Visele pot fi impresii de peste zi ale subconştientului, simple stări de stres, imagini ce ne-au afectat, într-un fel sau altul, anumite stări de conflict şi, multe dintre ele preluate din mass-media. Toate acestea pot fi cauzele unor coşmaruri, care sunt un anumit tip de vise. Dar există şi visele previzionare sau cele cu care ne întoarcem din ceea ce se numeşte „Călătorie în Astral." Toate acestea reprezintă amalgamul de senzaţii şi trăiri ce stăpânesc extraordinara lume a somnului.

Ca să îţi poţi programa visele, îţi propun metoda lui Dan:

Încearcă, pe cât posibil, ca seara, înainte să te culci, să te relaxezi şi să-ţi spui: ***Vreau să-mi amintesc tot ce voi visa. Când***

mă voi trezi, îmi voi aminti imediat ce am visat în cele mai mici amănunte. Nu uita să îți pregătești dinainte hârtia și creionul (eventual un reportofon). Când te-ai trezit, fie chiar și în miez de noapte, notează-ți imediat tot ce îți amintești din vis. Exersează asta zilnic și vei observa că pe zi ce trece îți amintești tot mai multe detalii din visul avut anterior. Dacă ești mulțumit de rezultat, treci la etapa următoare.

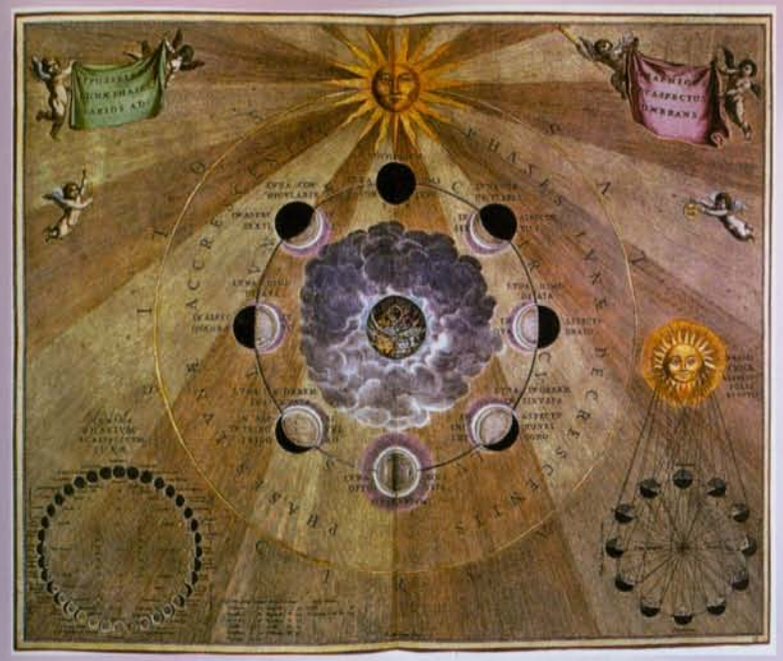
Înainte de a adormi, gândește-te la problema pe care o ai de rezolvat, pentru care ai nevoie de o informație sau de sfat. Alege o asemenea problemă a cărei rezolvare te preocupă într-adevăr (la întrebări fără sens, vei obține rezultate tot fără sens – și nu uita că nu merită prețul!). Înainte de a adormi, **programează-te** cu următoarele cuvinte: ***Vreau un vis care să mă ajute la...*** *(spune-ți problema, conștientizând-o).* ***Voi avea un asemenea vis, mi-l voi aminti și-l voi înțelege.***" După care adormi.

La trezire, indiferent de oră, revezi visul din memorie. Dacă sunt mai multe, alege-l pe cel mai clar și încearcă să-i cauți sensul. Interpretarea acestor vise programate o poate face **doar cel care le-a provocat!** Dacă ți-ai programat să înțelegi visul pe care îl vei avea, vei simți un fel de presentiment privind sensul pe care ți-l transmit Ei! Inconștientul comunică de multe ori cu noi (conștientul) prin aceste presentimente – intermediarul dintre Ei și noi. Exersând, vei constata că, pe zi ce trece, ai încredere tot mai mare în aceste presentimente programate[1].

Ce este chi-ul? *(Ioana D.)*

Atât încercările vieții, cât și practica mea de mai bine de douăzeci de ani în arte marțiale m-au învățat, în timp, că în filosofia alchimică există o substanță care reprezintă cheia, indiferent că vorbim despre rugăciune, magie, *feng shui*, *qi qong* sau *reiki*. Aceasta este respirația a tot ceea ce înseamnă viață – este respirația ta. Această forță universală a vieții este cunoscută sub denumirea de *suflet* sau *spirit*. Și așa cum indiferent ce anume ar purta trandafirul, parfumul lui ar fi la fel de dulce, denumirea acestei forțe este *Pneuma* pentru greci, *Prana* pentru Hinduși, *Ki* pentru japonezi și *Chi* pentru chinezi.

1. *În acest text au fost folosite informații și tehnici create de Maestrul Dan Seracu (n.a.).*



Potrivit poziției sale în raport cu soarele și pământul, zona luminată de soare a lunii apare în forme care se schimbă periodic: crește invizibilă luna nouă la primul pătrar (semilună), apoi la lună plină (capătul), apoi descrește până la ultimul pătrar și înapoi la lună nouă (începutul). (A. Cellarius, *Harmonia Macrocosmica*, Amsterdam, 1660)

Atunci când *Chi* este în echilibru, acesta descrie o mișcare ușor curbilinie. Pe măsură ce se mișcă de-a lungul Pământului, formează linii curbe ce îl încercuiesc. Când atinge suprafața Pământului, această forță formează spirale energetice care hrănesc solul și toate formele de viață care locuiesc pe suprafața acestuia, de la plante până la ființele umane.

Forța vieții poate fi definită prin *chi*. În urmă cu câțiva ani, l-am întrebat în cadrul unui curs de *Qi qong* pe maestrul Song ce este *chi*. Răspunsul a venit prompt: „*Chi* este «adezivul» care unește toate lucrurile".

***Chi* poate să însemne:**

- Vitalitatea corpului tău;
- Energia necesară și specifică ce hrănește spiritul, pe care o primești de la Tatăl Ceresc (chinezii o definesc drept energie *Yang* Adevărat);
- Energia necesară și specifică ce susține trupul, care îți este dăruită de Mama Terra (chinezii îi spun energie *Yin* Adevărat).

***Chi* se regăsește, de asemenea, în:**

- Mișcarea unor cicluri naturale, cum este cel al anotimpurilor, al nașterii, morții și renașterii;

- Spațiul dintre particulele submoleculare;
- Spațiul dintre notele muzicale;
- Intuiția omului și instinctul animalelor;
- Căldura soarelui și zgomotul valurilor oceanului;
- Lumina dansând printr-o prismă;
- Gândurile și viziunile tale pentru crearea unei vieți împlinite;
- TOT și în TOATE.

Într-un mediu energetic pozitiv, *Chi* se propagă în perfectă armonie și echilibru pentru a reface armonia mediului respectiv și, implicit, a vieții tale. *Chi* hrănește orice spațiu pe care îl traversează, în același fel în care fiecare respirație îți hrănește fiecare celulă și fibră din corp. Dacă *Chi* nu curge în armonie, atunci viața ta va fi lipsită de echilibru, iar problemele vor începe să se manifeste. Făcând schimbări asupra decorului care te înconjoară, vei crea schimburi de energie benefice, care aduc după ele transformări benefice în viața ta.

Există reîncarnare? *(Alexandra I.)*

Se discută intens despre diferențele interculturale, despre valorile și principiile care diferă de la o cultură la alta și de la o civilizație la alta. Între principiile ce stau la baza civilizației europene și cele ce stau la baza culturii orientale există mari diferențe, dar numai aparent, pentru că, în esență, regăsim aceleași valori structurale și principii de bază.

Budismul, religia Vedică, Filosofia Zen – toate au ca punct de plecare procesul reîncarnării și al transmutației sufletești. În Europa, însă, principiul reîncarnării a fost și este încă, cel puțin aparent, aproape în totalitate negat. Și, cu toate acestea, baza Creștinismului are ca element principal transmutarea. Oare venirea Mântuitorului nu reprezintă, în fapt, o formă de metempsihoză, de reîncarnare? Revenirea Apostolilor nu este oare o formă clară de reîncarnare?

Metasomatoza, principiul definitor al transmutației sufletești pe calea purității spirituale, se reîntâlnește din inima Tibetului până în cele mai îndepărtate colțuri ale lumii: accepțiunea coexis-

„Cea care îl alăptează este Pământul." Apa mercurială îl hrănește. (M. Maier, *Atlanta fugiens*, Oppenheim, 1618)

tenței aici, pe Pământ, în timpurile noastre, în funcție de evoluția spirituală, atât a unor ființe cu o vibrație joasă, reîncarnate conform acestui principiu într-o biată râmă sau plantă, cât și a spiritelor sublime, acele avataruri ale lumii sau Dalai Lama.

Un principiu similar guvernează reîncarnarea și în lumea occidentală (principiu des regăsit în opera lui Eliade și Rebreanu) – metempsihoza, doctrina transmigrației sufletelor apărută chiar de pe vremea lui Pitagora. Faptul că sufletul este nemuritor și migrează spre oameni sau alte ființe impune anumite concluzii. Spre exemplu, ucigând și mâncând ființe vii, pitagoreicii deduc faptul că oamenii ucid probabil propria speță și chiar foștii prieteni sau rude. Astfel, ei au elaborat o serie întreagă de recomandări privind uciderea și consumarea cărnii animalelor, precum și o suită de interdicții menite să stabilească și să păstreze puritatea sufletului. Pitagora a creat astfel o cosmogonie. Însă obiectivul central al cosmogoniei sale se diferenția total de al celorlați filosofi greci datorită preocupărilor sale matematice și a legăturii mistice dintre om și numere. Meditând asupra religiei, medita asupra sufletului și asupra mântuirii

sale. Mai târziu, un alt mare gânditor grec, Aristotel, va afirma că Pitagora considera numerele drept principii ale tuturor lucrurilor, mai degrabă decât elementele aer sau apă. Aristotel descrie şi tabla pitagoreică a contrariilor. Acest tabel include zece principii care constituie contrariile ce guvernează viața omului: finitul şi infinitul, neperechea şi perechea, unul şi dualitatea, dreapta şi stânga, masculinul şi femininul, repaosul şi mişcarea, planul drept şi cel curb, pătratul şi rotundul, lumina şi întunericul, bunul şi răul. Pentru Pitagora, numărul reprezintă materia şi sensul cosmosului. El susține că perechea şi neperechea luate la un loc produc unitatea, iar aceasta produce numărul care constituie obârşia tuturor lucrurilor. Din această perspectivă, numerele sunt considerate sublime, inspirând ierarhia şi ritualul pentru viața religioasă şi puritatea sufletului.

Ce este Karma şi ce legi o conduc? *(Irina M.)*

Psihicul, prin cele trei stări de manifestare ale sale, este liber să gândească, să judece şi să dorească, dar numai vrerea destinului implacabil (*dharma*) va aduce ceea ce omul merită cu adevărat, deoarece el este strâns legat de influențele karmice ce vin din greşelile acumulate în viețiile anterioare. În lucrarea *Bhagavad Gita*, chintesență a preceptelor vedice, aflăm următorul exemplu absolut edificator: Krishna îi spune lui Arjuna:

"O, Arjuna, omul este liber să acționeze cum doreşte, dar nu are libertatea să culeagă fructele *Karmei* altuia, aşa cum şi-ar dori-o."

Pentru evoluția sa, omul trebuie să se străduiască să devină generos, ajutând dezinteresat, fără să-i pese de recompensă, de fructele ce vin în urma acțiunii sale. Acest dezinteres față de recompensele *Karmei* îl va face pe om să treacă dincolo de plăcere şi suferință. Suferința este o rezultantă a ataşamentului față de *Karmă*. Speranțele false şi nejustificate sunt cauza adevărată a suferințelor, pentru că de multe ori dorințele sunt cu mult mai mari decât ceea ce poate oferi destinul.

În general, această lecție o învață fiecare dintre noi atunci când ajunge în pragul vârstei de treizeci şi şapte – patruzeci de ani. Viața nu este un mozaic întrerupt, ea este continuă, moartea fizică

nu este sfârşitul, ci mai degrabă o treaptă spre parcurgerea unei noi etape evolutive. Poate am fi prea duri şi poate un pic prea irealişti dacă am spune că nu există moarte. În fapt, moartea nu este decât o trecere dintr-o formă în alta şi, în funcție de ce am semănat şi cât am semănat, aşa vom şi culege. Suma recompenselor şi a greşelilor acțiunilor – aşa s-ar putea traduce *Karma* omului, bună sau rea, două valori ce capătă un cu totul alt înțeles. Ceea ce semeni în această viață, va crea o *Karmă* benefică şi favorabilă într-o altă încarnare, o altă etapă prin care treci în drumul evoluției tale.

Ne lăsăm duşi de valurile vieții. Cu toate acestea, este posibil să realizăm progrese în viața noastră mult mai frecvent bazându-ne pe dorința de a face bine şi intenția de a ajuta. Şi, realizând legătura între aceste schimbări în plan mental şi rezultatele din lumea fizică, exterioară, le vom continua într-un mod subtil, dar minunat pentru a ne trăi şi edifica viața pe care ne-o dorim cu adevărat.

Aşa cum mi-a spus cândva o mică „zână", consider că în momentul tranziției din această viață la un nivel superior ne vom pune două întrebări: „Am fost într-adevăr o persoană bună?" La această întrebare ar trebui să fim capabili să răspundem „DA!" Şi o altă întrebare la fel de importantă: „M-am simțit bine, având totul şi nelăsând nimic neterminat?" Din nou, răspunsul ar trebui să fie „DA!"

Ce se înțelege prin Dharma? Cum acționează? *(Ana Ghe.)*

Luat ca un termen lingvistic tipic extras dintr-un dicționar de filosofie indiană, Dharma reprezintă, concret, din punct de vedere etimologic următoarele trei caracteristici: dreptate, merit, datorie religioasă. Textual, prin acest termen se înțelege „ceea ce ține laolaltă", acest principiu aflându-se la baza ordinii în general, fie ea socială, etică sau morală. Ca valoare etică sau morală, Dharma este acea valoare care duce la eliberare. În Jainism, Dharma reprezintă „mediul mişcării a tot ce este prezent în întregul univers. Acest mediu este unic şi etern." În Buddhism, principalele definiri includ Ordinea Cosmică, învățămintele lui Buddha, Legea naturală, normele de conduită, lucruri sau fapte. Dharma este în general dublă: sadharana-dharma,

care este aceeaşi pentru toată lumea, şi varna-asrama-dharma, care este diferită în funcţie de castă şi de etapa vieţii.

Cunoaşterea de sine reprezintă atât atributul divinităţii, cât şi al omului de rând, fiind o substanţă imaterială, luminând de la sine dar fiind lipsită de conştiinţă. Cunoaşterea este în acelaşi timp atât substanţă, cât şi atribut. Cunoaşterea, iluminarea este eternă şi omniprezentă în tot ceea ce este etern, dar este total oprită pentru oamenii încătuşaţi în materia fizică.

Majoritatea occidentalilor confundă deseori methempsihoza cu methasomatoza, năzuinţa spre puritate cu cea spre perfecţiune, lucru specific, de altfel, şi puţinilor cu adevărat interesaţi din ţara noastră, ceva normal, ţinând seama că, la urma urmei, despre aceste lucruri s-a spus foarte puţin. Însă cu totul altfel stau lucrurile când se vorbeşte despre Karma şi Dharma; pericolul confuziei este acela de a condamna definitiv o persoană şi a-i lua până şi ultima fărâmă de speranţă. Când spun acest lucru mă refer la acei bioterapeuţi de mâna a 14-a cărora li se face reclamă pe bani grei în mass-media şi în presa scrisă şi care, în excrocheria lor atotcuprinzătoare, după efectuarea perioadei şedinţelor de „bioterapie", constatând, în final, rezultat = 0, spun pacientului extrem de jigniţi: „ce vrei dragă? Tu ai o boală karmică. Ştii ce ai fost tu într-o viaţă trecută... ştii ce ai făcut tu? ...pe tine Karma te condamnă! Să-ţi spun eu cu ce ai greşit tu..." şi fără a precupeţi vreun efort încep şi toarnă şi toarnă... fără nicio jenă, tot felul de greşeli şi crime presupuse că ar fi fost făcute în vieţile anterioare.

Cel puţin pentru cei care m-au ajutat pe mine, lucrurile stau cu totul altfel. La ei acasă, în India de N-NE, mai precis la graniţa cu Tibetul chinezesc, în urmă cu aproape 7 ani, Brahman Agarwaal încerca să-mi explice lent şi pe înţelesul meu cam aşa: tinere luminat, în ţara ta se creează o confuzie între Forţa Divină, destinul implacabil şi încărcătura ce-o purtăm cu noi toţi de la o încarnare la alta. Uite, de exemplu, luăm un copil (noi, în particular, să-l numim Mihai) care se naşte acum (cu acest exemplu mi-am îndoctrinat şi eu toţi studenţii de mai apoi cărora doream să le explic această mare diferenţă). În cultul vostru creştin la naşterea acestuia vin Ielele, care-i urzesc Destinul, Destin ce se va înfăptui pe parcursul vieţii sale întocmai celor urzite de Acestea. Ce ţi-e scris, în frunte ţi-e pus... La noi, acest rol îl joacă Dharma – Principiul Suprem,

Voia Domnului, cum ai spune tu, tinere luminat. Acest destin implacabil poate fi calculat atât kabalic, cât şi numerologic. Pentru fiecare om în parte există, la un anumit interval din viaţă, o perioadă de timp scurtă în care se va întâmpla ceva cu adevărat important pentru viaţa sa. Această perioadă se repetă de câteva ori pe parcursul vieţii, ca şi cum cineva te lasă, pentru binele tău, să alegi de mai multe ori. Tu, de exemplu, poţi alege acum să rămâi o perioadă aici, printre noi, pentru a te desăvârşi, sau poţi să te întorci acasă la copilul tău, la soţie, la cei ce te aşteaptă şi la nepreţuitul tău „ajutor" şi prieten, Dick. Această alegere poate va mai veni vreodată, poate nu, dar cu siguranţă o alta îi va lua locul peste o vreme. În geografia palmei tale aceasta poate apărea ca o înlănţuire sau o întrerupere a liniei vieţii şi se citeşte ca fiind o cumpănă pentru cel în cauză, cumpănă nu înseamnă neapărat moarte, ci poate fi la fel de bine să însemne sosirea acelui moment de a alege un alt drum în viaţă. De alegerea fiecăruia în parte ţine ceea ce va urma. Eşti liber să alegi, vezi cât de simplu este. Tu eşti cel care-ţi creezi viitorul în această situaţie. Alege, şi ai să culegi ceea ce ai semănat. Bine sau rău, atât de simplu... Deci, să revenim la exemplul de mai sus: conform principiului suprem (Dharma), copilul (Mihai) ce s-a născut acum va avea pe parcursul vieţii sale trei perioade decisive de urcare sau de coborâre pe Calea sa. Dharma nu forţează niciodată, ea reprezintă Destinul. Aici binele şi răul sunt două noţiuni abstracte, au valori complementare ce se împletesc şi duc la o stare de echilibru. Una fără cealaltă nu ar putea exista. Cum să ştii care este binele dacă nu ştii ce înseamnă răul? Aşadar, perioadele importante pentru Mihai vor fi: prima, atunci când va împlini 18 ani, va fi o alegere probabil legată de carieră sau de familie; a doua mare cumpănă o vom găsi la 42 de ani când în acest caz va fi o alegere privind credinţa. A treia şi cea mai importantă cumpănă va fi la vârsta de 55 de ani, când într-un loc bine definit, lângă Mihai va muri cineva (noi vom denumi acea persoană cu iniţialele A.L.), atins pentru ultima oară de el. În urma acestui incident, viaţa sa va căpăta o turnură decisivă privind evoluţia sa spirituală. Să nu uităm că Principiul Suprem trebuie să se împlinească întotdeauna, dar valorile sale privind binele şi răul sunt abstracte şi neimpuse. Sub Dharma vine Karma plină cu încărcătura vieţilor anterioare, cu toate greşelile noastre

neîndreptate. Aceasta vine şi-şi spune dur sentinţa, dar neavând puterea de manifestare peste principiul Dharmic, caută doar să completeze: conform Dharmei, acest om va avea trei perioade de a alege schimbarea destinului său în această viaţă, însă el a greşit în vieţile anterioare şi eu îl voi încărca cu greutăţi, încercări şi suferinţe. Îi prevăd o viaţă plină de greşeli, va repeta de mii şi mii de ori aceleaşi greşeli şi va culmina prin greşeala finală. Conform principiului dharmic lângă el va muri următoarea persoană, A.L., atinsă pentru ultima oară de acesta. Eu, Karma, vin şi spun că el va greşi pe parcursul vieţii sale, va merge din greşeală în greşeală, ajungând la final să se certe cu A.L. şi să-l ucidă într-un moment de furie, arucându-l pe acesta peste fereastră. După ce-l va ucide, el va fi condamnat şi întemniţat. Aici el îşi va pune capăt zilelor aflat în necredinţă şi neîmpăcat cu sine însuşi. În acest fel, pentru el revenirea sa aici a însemnat o involuţie pe calea desăvârşirii sale. Conform Principiului Suprem, acest lucru poate să se întâmple sau nu, depinde doar de acţiunea şi greşelile celui în cauză. Să zicem că pe parcursul vieţii acesta învaţă câte ceva de la viaţă şi spre final alege totuşi calea credinţei adevărate, a iubirii şi a păcii sufleteşti. Aflat în ziua prestabilită, în faţa destinului implacabil Mihai poate să dea dovadă de înţelepciune şi să schimbe totuşi ceva din viitorul său implacabil. Cum? Să zicem că în ziua respectivă se află în locul predestinat, alături de persoana ce urmează să treacă dincolo de viaţă. Amândoi se găsesc, la acea oră, la serviciu, în aceeaşi cameră de la ultimul etaj dintr-un bloc foarte înalt. La un moment se iscă o ceartă între cei doi, omul care urmează să moară fiind din ce în ce mai nervos. Moartea se apropie cu paşi repezi. Destinul este implacabil, trebuie să moară, dar cum? În timpul disputei, omul despre a cărei Karmă discutăm, Mihai, se aşază pe un fotoliu şi încearcă să se calmeze; celuilalt i se apropie sfârşitul, este din ce în ce mai nervos, comentează de unul singur, la un moment dat se apropie de fereastră. I se pare că vede ceva, se apleacă şi alunecă. Mihai, de pe fotoliu, printr-un gest disperat, încearcă să-l prindă, îl atinge, dar acesta îi scapă şi cade, rostogolindu-se în gol şi strivindu-se de caldarâm, murind instantaneu. Dharma, Principiul Suprem, s-a manifestat întocmai, Karma însă nu. El nu a devenit un ucigaş, ci a încercat să-l salveze, ba mai mult, în urma trecerii prin această

grea încercare Mihai se va apropia şi mai mult de credinţă, printr-un act de pocăinţă chiar călugărindu-se şi propovăduind calea spre credinţă. În acest fel el a urcat pe calea sa ajutat doar de credinţă. Ce s-ar fi întâmplat dacă, la câţiva ani sau mai târziu, în pragul adolescenţei, cineva l-ar fi dus la un „specialist" care „deschide Cartea", care ghiceşte (indiferent de metodă) sau care „vede" (acel „clarvăzător" de cartier)? Vă spun eu, o dată rostit cuvântul, nenorocirea s-ar fi produs peste ani cu siguranţă. Nimic nu ar mai fi schimbat destinul implacabil al acestui om. Deci, aveţi grijă ce vedeţi, ce rostiţi, unde mergeţi şi mai ales ce lăsaţi să vi-se prezică. Cel mai simplu exemplu este cel al horoscopului de dimineaţă, indiferent că este citit în ziar sau că-l auzim la radio, în maşină, în drum spre serviciu. Cu toate că ştim că este un fals, (creat de cele mai multe ori, la ceas târziu, de un redactor paralel cu astrologia şi grăbit că nu a reuşit să umple spaţiul), de multe ori ne poate schimba starea de spirit, chiar şi cu un pic, tot o influenţează. Oare ce se întâmplă când avem de-a face cu o problemă arzătoare şi ne hotărâm să mergem special la o ghicitoare?

Există vreo legătură între numerologie şi magie?

(Mircea G.)

Încă din negura istoriei, numerologia a fost strâns legată de magie, înlănţuirea dintre ele fiind atât de puternică, încât oricine doreşte să practice magia trebuie neapărat să cunoască elemente de numerologie şi astrologie. Toate forţele naturii, formele energetice ce ne înconjoară, toate planurile de manifestare pe care le cunoaştem se deduc şi pot fi integrate lumii numerelor. Prin intermediul numerologiei, este posibil să construim cu ajutorul energiei numerelor forme de manifestare ce pot afecta atât în bine, cât şi în rău energiile subtile.

Cifrele ascund în interiorul lor o imensă forţă, despre care au vorbit deseori atât Părinţii Bisericii, cât şi marii filosofi în operele lor. Nu puţini au fost aceia care, de-a lungul istoriei, şi-au exprimat opiniile în acest domeniu sau au crezut în magia numerelor. Putem începe cu Pitagora, Aristotel, Platon şi să continuăm cu Leonardo da Vinci. Cifrele au o putere imensă asupra întregului Univers, asu-

pra a tot ce există pe Pământ, în om, chiar şi în lumea ideilor şi a simţurilor. Putem să ne exprimăm cu ajutorul energiei numerelor.

Au existat discipline divinatorii care au analizat destinul în funcţie de numele persoanei pe care îl poartă sau de modul de a influenţa spiritele şi demonii doar prin simpla scriere şi pronunţare corectă a numelor, sporind astfel puterea omului. Fiinţa umană este creată din Lumină după chipul şi asemănarea Creatorului. Este greu să insufli omului de rând siguranţa puterii sale, faptul că nimic nu-l poate afecta atâta timp cât el nu se teme. Teama creează o breşă în învelişul de protecţie, pierderea încrederii în sine, în lumina divină duce de cele mai multe ori la autodistrugere. Multe dintre elementele divinatorii şi ritualurile practicate în magia ritualică, wiccană, woodoo, rurală sau înaltă au ca punct de pornire aspecte numerologice. Indiferent că vorbim despre manifestarea spiritelor ce guvernează pământul, apa, aerul sau focul, indiferent că se numesc gnomi, silfide, nimfe sau simple ENM-uri, SPM-uri, EBF-uri, toate vibrează şi pot fi caracterizate prin rezonanţa unei înşiruiri de numere. Magia în sine, prin toate formele ei de manifestare, cuprinde forme ritualice de rostire a unor înşiruiri de cuvinte, descântece sau farmece, creare de pandative sau, dimpotrivă, legare, toate se reduc în esenţă la vibraţia unor numere. Folosirea acestor vibraţii ţine de etica şi de credinţa fiecăruia, de ceea ce primeşte şi ceea ce oferă.

Într-o bună zi, *Karma* fiecăruia va da rezultatul acestui cumul de acţiuni. Pedeapsă sau răscumpărare...

Pentagrama poate fi folosită ca mijloc de protecţie? *(Mihaela N.)*

Pentagrama, prin forţa energetică a cifrei 5, posedă magnetismul necesar pentru a declanşa forţa de atracţie în faţa căreia nici o fiinţă umană nu se poate ascunde.

După Paracelsus, există cinci forţe, cinci entităţi (*entia*) care formează pentagrama omului şi al căror echilibru şi armonie au ca rezultantă sănătatea lui. Bineînţeles, prin contrast, dezechilibrul acestor forţe duce la boală şi suferinţă.

În lucrarea sa, *Armonia universală*, Kepler argumentează efectul pentagonului înstelat, al pentagramei, care reprezenta semnul distinctiv al membrilor Ordinului iniţiatic secret, condus de Pitagora. Ei denumeau această pentagramă *penthalfa*, care însemna „sănătate".

Divinaţia pentagramei este foarte veche. Pentru Pitagora, pentagonul păstrează acea forţă creatoare în interiorul său, forţă centrală, care deschide poarta secretelor timpului infinit. În multe dintre documentele vechi, descoperim imaginea corpului omenesc cu braţele şi picioarele depărtate, căpătând astfel forma unui pentagon. Această imagine o aflăm studiată şi reprodusă în cercetările marelui Leonardo da Vinci.

Linia dreaptă a început, puţin câte puţin, pe parcursul dezvoltării conştiinţei umane (prin intermediul cunoaşterii succesive a forţelor terestre), să se încorporeze în cercul divizat, pentru a deveni apoi autonomă şi a întreprinde rectificarea cercului. Dar între punctul de plecare (linia curbă) şi punctul final (linia dreaptă), se află un stadiu intermediar important, un fel de echilibru între curbă şi dreaptă. Acesta a fost realizat atunci când s-a înscris în cerc un poligon închis. Iniţial, poligonul nu a avut forma pe care o cunoaştem astăzi; noi adunăm părţile izolate ale circumferinţei cercului ca şi cum ele se succed pe linia circulară, pregătind astfel rectificarea circumferinţei. Forma preferată pentru cei vechi comporta o omisiune legitimă a punctelor succesive ale circumferinţei. În limbaj matematic, aceste poligoane înstelate se numesc pentagrame. Astfel, o pentagramă a fost plasată în cercul solar. Trebuie ţinut cont de aceste subtilităţi ale formei, căci ele exprimă caracterul important al structurilor conştiinţei omeneşti. Pentagrama nu permite încă rectificarea cercului. Ea produce impresia unei forme mai strânse, mai închisă decât alte tipuri de poligoane, căci în această stea laturile care se încrucişează sunt desenate în aşa fel încât dau impresia unei combinaţii reciproce, o înlănţuire ce formează un întreg.

Unitatea şi închiderea cercului exercită o puternică acţiune asupra reprezentării poligonului. Cercul era lucrul cel mai important, el era cel care dădea tonul, în timp ce pentagrama se încorpora ca ceva secundar. Imaginea în ansamblul său producea mai puţin imaginea unui 5, cât mai ales a unui 5-1, impresia unităţii lui 5.

Acest tip de imagini erau purtate pe piept ca amulete ce trebuiau să producă miracole, împodobeau altarele, având o deosebită relevanță pentru spiritul omenesc. Astăzi, în schimb, figurii la care ne-am referit i s-a suprimat înlănțuirea brațelor, iar carcasa rămasă a fost umplută cu diferite culori; magia modernă folosește simbolul pentagramei, considerându-l cel mai puternic mijloc de protecție.

Cum putem defini starea de sănătate? *(Alin M.)*

Prin natura activității pe care o desfășor, viața îmi oferă zilnic ***prilejul*** să mă confrunt cu cele mai diferite și insidioase forme de boală și suferință. Contactul cvasipermanent cu oameni în căutarea sănătății m-a îndemnat să mă aplec mai cu atenție asupra acestui concept, și chiar să încerc definirea lui. Eu consider că sănătatea înseamnă deplina conștientizare a identității tale: ***Sunt Copilul Domnului și sunt din Lumină!***, pentru că, deopotrivă, Domnul, ***Tatăl nostru, Iubirea cea nemărginită*** și ***Lumina*** sunt noțiuni fundamental incompatibile cu suferința.

Această definiție a sănătății atestă incontestabil și concepția mea despre acțiunea de redobândire a sănătății, despre terapie. Întregul meu demers terapeutic pornește de la realitatea că elementele definitorii ale Sinelui Adevărat, Dumnezeu și Lumină (adică Scânteia Divină) sunt prezente în noi, precum și natura esențială a Divinității Supreme, Iubirea. (Sintagma *Tatăl nostru, Iubirea cea nemărginită* era folosită în ritualul liturgic arhaic pentru a-l invoca pe Domnul.) De aceea, concep acțiunea de redobândire a sănătății (sau de menținere a ei) ca pe o terapie completă, care se adresează ființei umane în ansamblul ei, elementele călăuzitoare, atât pentru terapeut cât și pentru pacient, fiind activarea și utilizarea în procesul de vindecare și de evoluție a legăturii profunde om-Dumnezeu, a Luminii și a Iubirii. Când pacientul, călăuzit de terapeutul complet, care ar trebui să fie în primul rând un vindecător spiritual, cu ajutorul Luminii și al Iubirii, ajunge să-și conștientizeze identitatea profundă, esența divină sau pe Domnul din/în inima sa, atunci suferința începe, într-un fel sau altul, să dispară. Acest lucru este valabil nu numai în cazul unor maladii mai ușoare, vindecabile în plan fizic prin metode clasice de tratament, ci și în cazul afecțiunilor majore cunoscute ca incurabile,

adică al bolilor de natură karmică. După cum este cunoscut, din această categorie fac parte și multe dintre bolile psihice.

Înainte de a mă referi în particular la această din urmă categorie, aș dori să propun operarea unei distincții conceptuale între termenii de boală și suferință. Boala și suferința pot, desigur, coexista, însă, la fel de bine, există și boală care nu provoacă suferință. Prin suferință nu înțelegem în primul rând durere, sau, cel puțin, nu durere fizică, ci un alt fel de durere, de natură sufletească. Sunt persoane grav bolnave care prezintă dureri fizice crunte, care însă nu le provoacă suferință în plan psihic/sufletesc. Acești oameni, cu ajutorul Luminii pe care o primesc prin intermediul credinței, al terapiei holistice sau al diferitelor practici spirituale, ajung să-și conștientizeze Sinele Divin și să se unească cu Dumnezeu la modul conștient, ridicându-se astfel deasupra bolii și a suferinței. Suferința este prima care dispare, iar dispariția ei este un lucru esențial. În asemenea condiții, și boala se va simți la rândul ei învinsă și fie va dispărea din planul fizic, sub influența remediilor naturiste care însoțesc terapia spirituală, fie, în cazul unor boli karmice, își va urma cursul, dar va evolua într-un plan paralel, fără a mai provoca suferință. Într-o astfel de situație, putem afirma cu certitudine că oamenii și-au învățat lecția karmică și au făcut un mare pas înainte pe calea evoluției lor. Acești oameni sunt, de regulă, spirite puternice. Ei ne uimesc întotdeauna prin curajul și detașarea de care dau dovadă, dar și prin frumusețea sufletului lor, în care parcă Dumnezeu se oglindește în toată splendoarea Sa. Pentru un terapeut care utilizează în procesul de vindecare în primul rând resorturile divine ale Luminii și ale Iubirii, la care adaugă combinația adecvată de tehnici terapeutice, mai mult complementare decât alternative la medicina clasică, a contribui efectiv la întărirea unui spirit și la evoluția sa reprezintă octava cea mai de sus a luptei cu boala și suferința.

Bolile psihice reprezintă un tip aparte de maladii, care au stârnit dintotdeauna controverse, în special din cauza absenței unor norme obiective, unanim acceptate, de demarcație între sănătate și afecțiunea psihică. Implicarea în această dezbatere presupune intrarea efectivă pe tărâmul fragil dar fascinant al psihologiei și psihiatriei. Aprecierea stării de normalitate, generic vorbind, are vocația de a naște în permanență controverse. Cu atât mai mult

definirea stării de normalitate psihică şi sănătate mintală *versus* anormalitate şi boală psihică reprezintă un demers cu adevărat dificil, în care puţini se încumetă să-şi încerce puterile.

Frica se poate vindeca? *(Sanda L.)*

Câţi dintre noi nu ne-am simţit victime ale bolii, ale unor programe malefice inoculate sau induse, ale dezechilibrelor energetice de tot felul sau, pur şi simplu, ale unor evenimente şi circumstanţe potrivnice, pe care le-am perceput ca veritabile obstacole în calea împlinirii dorinţelor şi planurilor noastre?

Câţi dintre noi, găsindu-ne în împrejurări dificile sau confruntându-ne cu atitudini ostile din partea celor mai apropiaţi semeni de-ai noştri, ne-am simţit profund nedreptăţiţi, ne-am revoltat şi am suferit? De câte ori nu ne-am lăsat pradă convingerii că, nefiind în măsură să controlăm situaţia, nu ne mai rămâne decât să ne lamentăm şi să arătăm cu degetul în altă direcţie?

Ne-am pus însă vreodată întrebarea dacă percepţia noastră este corectă? Ne-am întrebat oare dacă ostilităţile, obstacolele, dezechilibrele, boala, da, boala, există cu adevărat? Nu cumva sunt acestea mai degrabă produsul minţii noastre, al Eului nostru, care şi-a făcut un scop din a ne inocula de timpuriu şi a ne alimenta sentimentul de frică, pe baza căruia să poată construi nestingherit imperiul separării? Ne-am gândit vreodată că, dacă am redeveni conştienţi de faptul că nu suntem separaţi de Dumnezeu, ci una cu el, întrucât Scânteia Divină pe care o purtăm în noi este adevărata noastră esenţă, iar Scânteia nu diferă cu nimic de Focul însuşi, ci una sunt, atunci nu am mai avea a ne teme de nimic? Ideea separării noastre de Dumnezeu şi de întreaga creaţie a făcut posibilă construirea unei întregi lumi a iluziilor, în care ne simţim îndepărtaţi şi ameninţaţi de tot ceea ce există. Frica este cea care ne blochează posibilitatea de a răspândi în jurul nostru iubire, în primul rând pentru că, percepând unele fiinţe ca fiindu-ne ostile, şi prin urmare nedemne de iubirea noastră, nu facem decât să adâncim separarea şi să permitem apariţia conflictelor şi, în consecinţă, a DURERII. Cruzimea însăşi s-a născut din sentimentul de FRICĂ. Prin urmare, nu ne putem vindeca decât dacă ne eliberăm de sentimentul de frică, dacă realizăm că nu există nimic în afara noastră care

să ne poată afecta adevărata fiinţă, care este pură şi neschimbată. Şi, în acelaşi timp, dacă reuşim să îi privim pe semenii noştri fără a-i judeca, înţelegând că şi adevărata lor esenţă este tot pură şi cu nimic diferită de a noastră, iar ceea ce face ca ei să pară diferiţi, bolnavi, neatrăgători sau ostili, nu reprezintă decât false imagini sau perdele de iluzii proiectate de Eul nostru.

Şi *boala este tot o iluzie*! Îndrăznesc să fac această afirmaţie care poate părea hazardată cuiva care se luptă de ani de zile cu suferinţa, însă acesta trebuie să ştie că „nu poţi cu adevărat să vindeci până nu te trezeşti şi înţelegi că nu este nimic de vindecat", cum spune o maximă străveche. Este adevărat că ceea ce percepem cu simţurile noastre, vizavi de lumea exterioară şi de noi înşine, este determinat de valorile şi convingerile noastre. Ceea ce vedem şi considerăm că există – există numai pentru că noi credem. Boala, ca şi frica, porneşte chiar din mintea noastră, este rezultatul minţii noastre înspăimântate. De aceea renunţarea la ea conduce în mod aproape automat la dispariţia bolii.

Eliberarea de frică este ceea ce ne trebuie pentru a ne permite să vedem ADEVĂRUL care a existat dintotdeauna în faţa noastră, dar pe care nu ne-am îngăduit să îl percepem. ELIBERAREA de frică este ceea ce ne trebuie pentru a înţelege cine suntem cu adevărat. Însă, pentru a reuşi acest lucru, avem nevoie de credinţa că nu suntem singuri. Avem nevoie de credinţa nezdruncinată că Dumnezeu ştie exact de ce avem noi nevoie în fiecare moment al existenţei noastre şi avem nevoie de acceptarea detaşată a tuturor experienţelor care ni se oferă, desigur, toate spre binele nostru. Iată, de pildă, ce ne mărturisea Olga Ilin: *„Ştiu din experienţă că, ori de câte ori i-am spus vieţii, calm dar apăsat: «Am încredere, voi trăi ceea ce e de trăit», ea, viaţa mi-a oferit, misterios, exact ceea ce-mi doream."*

Există o legătură între manifestarea răului şi boală? *(Mirela V.)*

Sunt mai bine de 15 ani de când încerc să aflu şi să înţeleg fenomenologia răului, atât când vorbim despre el ca păcat, dar mai ales atunci când el este definit de boală. Unul este răul sufletului, altul este răul trupului. Dar suferinţa este aceeaşi. Încă îmi este greu să înţeleg cum copii nevinovaţi suferă atât de mult, cum

oameni minunați duc în spate boli incurabile și, mai ales, mi-e greu să înțeleg cum oameni fără căpătâi, răi, invidioși, cruzi și fără scrupule, reușesc să o ducă bine mersi, fără a avea câtuși de puțin de suferit de pe urma acțiunilor lor. Sunt întrebări care mi se pun din ce în ce mai des de mamele ce-și văd copiii în suferință. De fiecare dată încerc să răspund acestora spunându-le că, în viață, oamenii au parte de suferințe și suferințe și nu au de unde să știe ce rău pot declanșa acei oameni copiilor și familiei prin comportamentul și acțiunile lor. Acesta este principiul acțiunii și al reacțiunii, principii guvernate de Karma și Dharma. Cum cred pe toată lumea și pe fiecare în parte, am cunoscut și întâlnit nefericirea, în sensul ei ușor de ghinion dar și în sensul ei copleșitor și devastator. Mult mai grav, aș putea vorbi despre răutate, greu de suportat - dar atât de ușor de administrat ca distracție, amuzament. Totuși, a o numi înseamnă deja a o condamna, a o atribui unui timp, unei persoane, unui loc. În perioada studenției, descoperind jungla stupefiantă a termenilor medicali distilați de facultate, am simțit fiorii de gheață ai acestei denumiri când evoca febre, tumori, evoluții maligne. Știința limbajului, care și ea face parte din arta medicală, a descoperit această denumire în teologie, unde îl desemnează pe diavol ascuns, crud, abil, distrugător. Medicina desemnează astfel acele afecțiuni care, fără prea mult zgomot, cu discreție dar implacabil, dizolvă legăturile și elanurile vieții până când moartea pune stăpânire.

Hermes-Mercur, zeul nerțului și al drumurilor, cere ăcerea. Retorica lui Mercur se eferă la periferia fenomenelor, lumea revelată a aparențelor. Experiența efectelor centrului piritual (Unitate sau Monas) este inaccesibilă posibilităților de exprimare ale limbajului.; În viziunile cosmice ale lui Giordano Bruno (1548-1600), monadele, nucleele divine ale tuturor creaturilor vii, corespund centrilor gravitaționali ai stelelor.; Achilles Bocchius, Symbolicarum quaestionum..., Bologna, 1555

Scriind acestea, mă gândesc la o anumită manieră de a practica medicina inteligentă, experimentată, pricepută, așa cum ar trebui parcurs actul medical, vizând omul ca pe un univers care acționează în deplină armonie. Oare așa percep majoritatea medicilor din România? E că nu-i așa? Dar oare este ceva care să meargă așa cum ne-am dori, așa cum ar fi mersul corect al lucrurilor? Firește că nu... Atunci de ce avem pretenția ca medicii să fie altfel, profesorii să nu ia șpagă, pensionarii amărâți să nu cerșească și copiii străzii să nu se mai drogheze și să nu mai fure? Oare unde găsim răspunsul la tot acest rău?

Urmându-mi parcursul în proximitatea a ceea ce este numit brut, dur compact, sub numele de Rău, am ajuns să examinez, să cântăresc, să gândesc forma reprezentării morale și religioase a Răului: Păcatul.

Greșeala, numită păcat, este reprezentarea în discursul moral sau religios a Răului. În ceea ce educația noastră morală a formulat în mod esențial în religie, păcatul era cel despre care era vorba atunci când ni se reproșa: „Ceea ce faci acolo este rău". Copilul era departe de a înțelege ceea ce noi încercam să desemnăm ca fenomen brut, nelocalizabil, imposibil precum realul, inaccesibil experienței umane simple și imediate: Răul.

Printre strategiile de domesticire, de umanizare a Răului violent, păcatul, boala, indispoziția, răutatea, ca și malignitatea, ocupă un loc discursiv în această acțiune disperată de a transforma realul opac al Răului într-o realitate simbolizantă, adică nu imediat umilitoare, pentru suflet, dar atât de adesea umilitoare pentru corpul uman. Tot acest demers filozofic spre tărâmul răului vi-l prezint pentru a vă da seama că acest rău este în strânsă conexiune cu boala, cu suferința. Credința, Binele, Iubirea față de Dumnezeu și de aproapele nostru ne poate salva de la un rău iminent ce se poate petrece în viitorul apropiat...

Cuvântul are puterea de a vindeca și de a distruge? *(Mihaela I.)*

Desigur. Exprimarea gândului se face prin cuvânt. La început a fost cuvântul. Se spune că cuvintele au fost dăruite Omului de către Domnul pentru ca acesta să-și poată exprima iubirea și bucuria de a trăi, mulțumirea pentru tot ce i-a fost hărăzit. Dar dacă stăm un pic și ne întrebăm, oare câte dintre cuvintele noastre rostite pe parcursul unei zile exprimă cu adevărat bucuria noastră de a trăi, iubirea față de aproapele, față de cei dragi, față de mamă, față de copil, față de soț sau soție, față de prietenii noștri? Oare câte cuvinte am folosit, fiecare dintre noi, în viața aceasta, pentru a-i mulțumi Domnului pentru Darul de a „trăi"?

De cele mai multe ori folosim cuvintele doar pentru a ne exprima nemulțumirea, mulți dintre noi au uitat ce înseamnă a mulțumi sau a ruga sau, pur și simplu de a crea prin cuvinte, un Dar frumos, de ce nu, poate chiar o poezie... din nefericire lucrurile nu stau chiar așa. Numai în săptămâna ce a trecut m-am lovit de cel puțin două ori de efectele distructive ale unor

cuvinte ce nu-şi aveau rostul: două mame cu inima şi sufletul împietrite au primit roadele create de blestemul lor. Doi copii distruşi pentru totdeauna chiar de cele ce le-au dat naştere... Obligativitatea secretului profesional mă împiedică să relatez mai amănunţit poveştile cazurilor respective, deşi mulţi părinţi, citind despre aceste mame disperate, şi-ar putea da seama cât de mult rău fac nişte cuvinte aruncate la supărare. Nu mă refer acum doar la forma cea mai gravă, unde energia negativă atinge apogeul şi leagă într-un mod malefic şi dramatic valenţele viitorului atât ale persoanei blestemate, cât şi ale celei ce a ales această cale departe de manifestarea Luminii Domnului. Nu uitaţi, oameni buni, că dacă avem puterea să privim în noi, dacă avem puterea să iubim necondiţionaţi de valorile materiale, dacă putem înţelege dincolo de greşeală, dincolo de sensul păcatului... atunci vom putea trece cu bine experienţa slăbiciunii noastre, înţelegând esenţa noastră divină. Suntem creaţi din Lumină după chipul şi asemănarea Lui. În noi se regăsesc cele trei manifestări dumnezeieşti: IISUS FIUL, Sfântul DUH şi Tatăl Domnul DUMNEZEU. Pentru a crea, avem tot ce ne trebuie, pentru a da forţă acestor daruri, trebuie doar să manifestăm Iubire, Blândeţe, Armonie. Distrugerea şi Forţele Răului nu sunt alimentate de altceva decât de dizarmonia, frica, ura şi violenţa care zac undeva ascuns în sinele nostru. În momentul în care dezlănţuiţi în voi ceea ce aveţi mai rău, este normal să vină asupra voastră numai ce-i rău, dacă veţi dărui Iubire şi Lumină, atunci asta vi se va întoarce însutit. Ca psiholog, vă pot spune că şi expresiile de genul: „Nu ai să faci nimic în viaţa ta", „Nimeni nu te va ajuta", „O să vezi că la sfârşit totul ţi se va nărui." „Nu faci nimic bine" etc. sunt genul de fraze general blocante, ele absorb energia pozitivă, blocând procesul de creare. În general, acest tipic de fraze este bine să fie evitat. Cum viitorul nu este manifestat încă, avem posibilitatea să ajutăm ca el să se manifeste mai mult sau mai puţin în bine, în funcţie de puterea noastră de a înţelege astfel de lucruri. Dacă vreţi să vă ajutaţi copiii, încercaţi, ca în cel mai rău caz, mustrarea voastră să fie însoţită de elemente ale timpului trecut şi nicidecum ale viitorului. Pentru că am discutat până acum de ceea ce nu ar fi bine, haideţi să spunem şi câteva

expresii a căror rostire se pare că readuce sănătatea şi echilibrul. Înainte însă de a vi le enumera, aş dori să vă reamintesc că principalele cauze ale bolilor se regăsesc în noi, acestea sunt în principal teama, dizarmonia, violenţa, ura, toate ducând în final la starea de boală.

Anemia se spune că este cauzată de teama de a nu fi bun, de atitudini incerte, de ocolişuri şi amânări de tipul: „Da o să fac, dar dacă nu va fi bine..."

O frază cu rol vindecător spusă în fiecare dimineaţă, privind cerul, ar suna cam aşa:

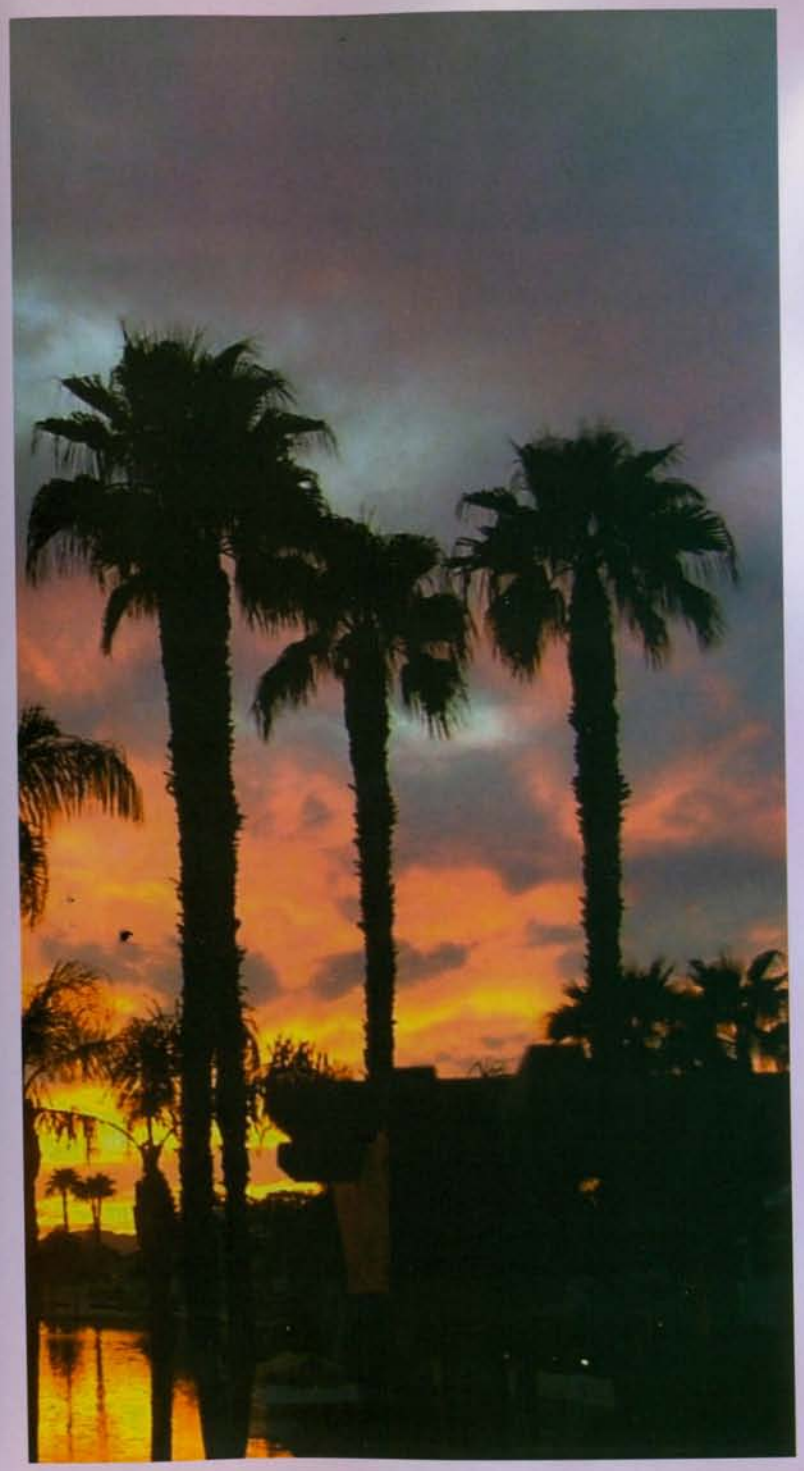
Este bine pentru mine să cunosc bucuria în fiecare parte a vieţii mele. Îmi iubesc viaţa şi o consider un dar neprețuit.

După circa trei săptămâni apar transformările dorite. Încercaţi şi veţi vedea...

Alcoolismul un viciu datorat în primul rând nesuportării stării de vină, a slăbiciunii, a sentimentului de inutilitate, respingerea propriului Eu. „De ce toate astea? Ce rost mai are?" Răspunsul se poate da de asemenea în fiecare dimineaţă ca un medicament:

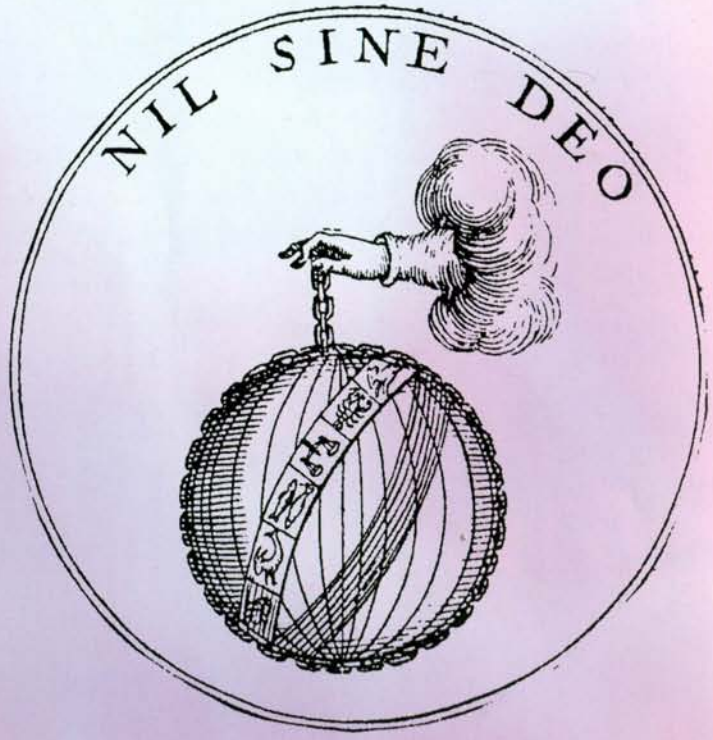
Trăiesc fericit. Fiecare nouă clipă de viaţă trăită reprezintă o imensă bucurie pentru mine. Mă înţeleg şi mă iubesc aşa cum sunt şi mă regăsesc în armonie cu mintea şi conştiinţa mea.

Afecţiunile grave ale coloanei vertebrale. Din punct de vedere karmic, se pare că ele apar din cauza revenirii şi amplificării unor greşeli repetate la nesfârşit, fără a înţelege rostul lor în evoluţia noastră. Din punct de vedere strict energetic, ele blochează circulaţia energiei kundalini, afectând astfel principalii centri energetici. Descătuşarea unor energii de vibraţie joasă prin păstrarea şi trăirea unor sentimente negative faţă de noi înşine, cum ar fi: Mânia reprimată, sentimentul de Vinovăţie, Suflet greu, Ura de sine, starea de Confuzie, Angoasele, senzaţia că te învârţi într-un cerc vicios creat în jurul tău fără să-ţi mai poţi rezolva problemele, starea de confuzie generalizată, senzaţia că nu mai şti cum să ieşi din această situaţie disperată – toate duc la impresia că te cufunzi tot mai mult şi ţi se pare că nu găseşti nici o scăpare... Paradoxal, aceste resentimente şi stări se succed una după alta, completându-se şi chemând la rândul lor alte nenorociri ce pot afecta pe cei dragi nouă.



Atunci... închide ochii şi încearcă să te vezi aşa cum eşti cu bune şi cu rele. Încearcă să dai timpul înapoi şi să-ţi vezi viaţa derulându-se cu încercări şi reuşite, cu momentele de cumpănă, de durere şi necaz dar şi cu acele clipe de bucurie, chiar dacă acestea au fost rare. Rosteşte-ţi în gând:

Sunt Om şi nimic din ceea ce este omenesc nu mi-e străin. Ştiu cine sunt cu adevărat, sunt copilul Domnului şi am tot ceea ce-mi trebuie pentru a trăi în armonie cu tot ceea ce mă înconjoară. Am dreptul să fiu eu şi să învăţ din greşelile mele, numai aşa pot evolua. De astăzi am puterea să înţeleg şi să-mi iert toate greşelile de până acum. Păstrez doar învăţămintele ce au urmat din aceste încercări. Am puterea de a înţelege că Inima mea are nevoie de Iubire şi că pot dărui Iubire!



Spunând acestea, vizualizează-ţi coloana vertebrală de consistenţă din ce în ce mai densă şi de un alb pur.

Accident vascular cerebral. Este datorat în primul rând dorinţei de renunţare, de rezistenţă fără rost în faţa evoluţiei vieţii. Este caracteristică acea expresie: mai bine mort decât să mă schimb aşa cum vor ceilalţi. Sentimentul de respingere a vieţii.

Un ajutor considerabil îl poate oferi următoarea expresie:

Viaţa este într-o permanentă schimbare şi Eu mă pot adapta la tot ceea ce este nou, iubesc viaţa şi o accept sub toate cele trei forme temporale: trecut, prezent şi viitor.

Cancer. Se pare că de cele mai multe ori responsabile pentru declanşarea acestei boli grave sunt existenţa unor răni adânci păstrate în suflet.

Resentimente şi uri păstrate în secret într-un colţişor de suflet ce umbresc încet dar sigur bucuria şi Lumina vieţii... Care este rostul păstrării acestor suferinţe? Nu uitaţi: ura naşte ură!

Dacă totuşi vă hotărâţi în sfârşit să scăpaţi de acea încărcătură, atunci aţi putea încerca rostind în fiecare dimineaţă următoarele: ***Cu Iubire şi înţelepciune pot înţelege şi ierta greşelile ce aparţin trecutului, eliberându-mi astfel sufletul de toate greutăţile cu care l-am împovărat. În locul acestora primesc în străfundul sufletului meu Credinţa întru Domnul. Pace, Lumină şi Iubire!***

"Medicul pansează rana, dar Dumnezeu o vindecă"

Proverb antic

„Celui care este zdravăn şi-are un colţuc de pâine,
Şi-are unde să-şi aştearnă căpătâiul până mâine,
Nu-i stăpânul nimănuia şi nici rob la nimeni nu e -
Spune-i lui că pe deasupra lumii-n fericire suie."
Omar Khayyam

VIII

În loc de Rămas Bun

La finalul unei lucrări se obişnuieşte să se scrie câteva cuvinte, câteva fraze care să întărească sau să elucideze o parte din ideile expuse între cele două coperţi. Poate că aici ar trebui să fac referire la o seamă de aspecte pe care, ori datorită timpului, ori a spaţiului oarecum limitat, eu să le fi omis între paginile acestei cărţi.

Cu toate acestea, am să încerc să mă rezum doar la invitaţia pe care am să ţi-o fac ca TU să vii alături de noi, măcar o dată, să încerci să ne cunoşti, să „priveşti" şi cu alţi ochi Calea Noastră, care poate fi şi A TA. Dacă vrei să încerci să găseşti o altă abordare privind Vindecarea, starea de Pace, Armonia, încearcă şi fă-ţi măcar o dată timp şi vino cu noi în marea călătorie, într-o lume mai bună, mai frumoasă, o lume a PĂCII, a IUBIRII şi a VIEŢII. O lume atât de veche, o lume a străbunilor noştri, dar şi într-atât de nouă, încât poate fi, deopotrivă, a copiilor noştri şi a copiilor copiilor noştri, o lume a SPERANŢEI.

Dacă nu ai timp sau dacă vei considera prea mare osteneala ca să vii alături de noi, în plan fizic, încearcă măcar şi parcurge paginile acestei cărţi. Tot ceea ce am redat aici am PRIMIT şi, la rându-mi, am încercat să DĂRUIESC, prin cuvinte, o RAZĂ DE LUMINĂ, de SPERANŢĂ VINDECĂTOARE, de CREDINŢĂ. Mai mult ca sigur, tot ceea ce am scris eu aici,

au scris şi alţi autori, dar importante nu sunt cuvintele, ci ceea ce se poate citi printre rânduri, dincolo de sensul profan al asocierii literelor.

Cititorule, îţi doresc să primeşti IUBIREA. Fie ca PACEA să fie cu tine, iar LUMINA să-ţi călăuzească paşii şi să-ţi lumineze Calea!

PACE, LUMINĂ şi IUBIRE!

P. S. Dacă, totuşi, Te hotărăşti, ne vei găsi reuniţi în fiecare zi de JOI de peste an, între orele 19:30 – 21:30, la Bucureşti. Sau în fiecare zi de luni din ultima săptămână a lunii, la întâlnirea cu cititorii revistei *Lumea misterelor*, orele 20:00 – 21:30.

Te aşteptăm cu drag!

Bibliografie Selectivă

1) Achim, Dorin, *Muzica malefică şi muzica benefică*, Ed. Satya Sai, Bucureşti, 2001

2) Beaulieu, John, *Music and sound in the healing arts: an energy approach*

3) Bergson, H., *Eseu despre datele imediate ale conştiinţei*, Ed. Antet, Bucureşti, 1999

4) Blofeld, J., *I Ching - The Book of Change (Chinese Book of Divination)*, New York, 1968

5) *Bolile psihice şi vindecarea sufletului în tradiţia ortodoxă*, Ed. Mânăstirii Naşterea Maicii Domnului, Levadia, 1993

6) Bristol, C., M., *The Magic of Believing*, New York, 1948

7) Budeanu, C., Călinescu, E., *Bioritmurile şi viaţa umană*, Editura Cerma, 1992

8) Cocagnac, M., *Simbolurile biblice; lexic teologic*, Editura Humanitas, 1997

9) Cohen, J., Stewart, I., *The Collaps of Chaos*, Viking, New York, 1994

10) Corneliu, Cezar, *Întroducere în sonologie*, Ed. Muzicală, Bucureşti, 1984

11) Corneliu, Cezar, *Tratat de sonologie; spre o hermeneutică a muzicii*, Ed. Anastasia, Bucureşti, 2003

12) Cosnier, Jacques, *Întroducere în psihologia emoţiilor şi a sentimentelor*, Ed. Polirom, Iaşi, 2002

13) Crisan, V., *Aplicarea de tehnici Shiatsu în Judo şi alte sporturi* Simpozionul metode de medicină tradiţională, ţinut la Birtan-Mediaş, 9 septembrie 1989

14) Culda, C., *Lumea minunată a Qigong-ului*, Ed. Licorna, Bucureşti, 1994

15) David, Fontana, *Manual de meditaţie*, Bucureşti, Ed. Teora, 1992

16) Diaconu, Adrian, *Teoria superioară a muzicii*, Iaşi, 1978

17) Douady, S., Couder, Y., *Phyllotaxis as a Physical Self-Organized Growth Process*, Physical Review Letters, 68, 1992

18) Enăchescu, C., *Tratat de psihanaliză şi psihoterapie*, Editura Didactică şi Pedagogică, 1998

19) Field, M., J., Golubitsky, M., *Symmetry in Chaos*, Oxford University Press, Oxford, 1992

20) Garfinkel, A., Ditto, W., Weiss, J., *Controlling Cardiac Chaos*, Science, 257, 1992

21) Gavriliu, Leonard, *Inteligenţa şi patologia ei*, Ed. Iri, Bucureşti, 2001

22) Holdevici, I., I., P., *Hipnoza şi forţele nelimitate ale psihismului uman*, Ed. Aldomars, Bucureşti, 1991

23) Holdevici, I., *Psihoterapia – un tratament fără medicamente*, Ed. Ceres, Bucureşti, 1993

24) Holdevici, Irina, *Hipnoterapia – teorie şi practică*, Ed. Dual Tech, Bucureşti, 2004

25) Holodov, I., A., *Magnetismul în biologie*, Editura Ştiinţifică, Bucureşti, 1974

26) Howard, V., *Secrets of Mental Magic*, New York, 1969

27) Iliescu, E., *Mărturii despre nemurire*, Editura Universitas, Bucureşti, 1994

28) J. de Silva, *The Silva Mind Control*, Institutul de Psihologie, Bucureşti, 1985

29) Jafolla, *Richard, Transformarea de sine*, Ed. Mix, Braşov, 2003

30) Lasser, R., *Atemis et Jiu-Jitsu,* Paris, Bucureşti, 1972

31) Lazarev, S., N., *Karma pură,* Editura Polirom, Bucureşti, 1998

32) Levi, É., *Înalta magie; dogma,* Editura Antet, Bucureşti, 1996

33) Lewis, P. *Introducere în Artele Marțiale – origini, filozofie, practică,* Ed. Teora, Bucureşti, 1997

34) Mitrofan, Iolanda, *Meditații creative,* Editura SPER, Bucureşti 2001

35) Mitrofan, Iolanda; Nuță A., *Consilierea Psihologică, Cine, Ce și Cum?* Editura SPER, Bucureşti 2005

36) Mitrofan, Iolanda; Buzducea D., *Psihologia Pierderii și Terapia Durerii,* Editura SPER, Bucureşti 1999

37) Mitrofan, Iolanda; *Cursa cu Obstacole a Dezvoltării Umane,* Editura Polirom, Bucureşti, 2003

38) Mitrofan, Iolanda, *Orientarea Experiențială în Psihoterapie, Dezvoltarea Personală, Interpersonală, Transpersonală,* Editura SPER, Bucureşti, 2000

39) Mitropolit Hieroteos, Vlachos, *Psihoterapia ortodoxă,* Ed. Învierea – Arhiepiscopia Timişoarei, Bucureşti, 1998

40) Musashi, M., *Cartea celor cinci cercuri,* Editura Polirom, 2000

41) Nicol, C.W., *Moving Zen,* Bodley Head, 1975

42) Ohashi, W., *Shiatsu. Die japanische Fingerdrucktherapie,* Freiburg, Bauer Verlang, 1989

43) Payne, P., *Martial Arts: The Spiritual Dimension,* Thames and Hudson, 1981

44) Philippe, M., *Seifuku et Kuatsu. Traitement des traumatismes et accidents sportifs,* Paris, 1943

45) Schwartz, J., *The Magic of Psychic Power,* New York, 1968

46) Seracu, D., *Autocontrol pentru avansați și nu numai...,* Editura Saphire, Bucureşti, 1994

47) Seracu, D., *Cristaloterapia, Editia a 2-a,* Editura Aldo Press, Bucureşti

48) Seracu, D., *Inițiere în autocontrol și nu numai,* Editura Arhetip, 1993

49) Seracu, Dan, *Autocontrol,* Ed. Safire, 1995

50) Seracu, Dan, Vasile, Teodor *Aromoterapia de la A la Z,* Bucureşti,
Ed. Aldo Press, Bucureşti, 2000

51) Stillman, D., *The Role of Music in Galileo's Experiments,* Scientific American, 1975

52) Taisen, Deshimaru, *Zen și Artele Marțiale,* Ed. Herald, Bucureşti, 1999

53) Tucci, Giuseppe, *Teoria și practica mandalei, cu referire specială la psihologia modernă a adâncurilor,* Ed. Humanitas, Bucureşti, 1995

54) Ueshiba, M., *Arta Păcii – Învățăturile fondatorului Aikido-ului,*
Ed Mix, Braşov, 2001.

55) Ueshiba, M., *Aikido,* Tokio, Hoznasha Publishing Co. 1974

56) Vasile, Teodor, *Curs practic de Numerologie,* Ed. Aldo Press, Bucureşti, 2003

57) Vasile, Teodor. *Curs practic de Kuatsu,* Editura Aldo Press, Bucureşti, 2002

58) Vasile, Teodor, Coordonator şi coautor, *Naturalis,* Ghid de Medicină Naturală, Editura Aldo Press, 2004

59) Young, F., R., *The Secrets of Personal Psychic Power,* New York, 1967

60) Zang, Ming, Wu; Sun, Xing, Yuan, *Chinese Qigong Therapy,* Ed. Shandong Science and Technology, 1985

Notă Biografică

- Doctor în Ştiinţe Medicale Alternative, International University of Alternative Medicines, Calcutta, India.
- Doctor în Ştiinţe Medicale Complementare – Naturopatie, Indian Institute of Alternative Medicines, Calcutta, India.
- Doctor în Psihologie, Universitatea Bucureşti.
- Master în Psihoterapii Cognitiv Comportamentale, Universitatea Titu Maiorescu, Bucureşti.
- Specializare în Tehnici de Hipnoterapie, Indian Institute of Alternative Medicines, Calcutta, India.
- Specializare în Medicină Herbală, International University of Alternative Medicines, Calcutta, India.
- Bachelor în Psihoterapie Integrativă, Institute for Integrative Psychoterapy, New Delhi, India.

- Psiholog Principal Formator şi Supervizor în specialităţile: Psihologie Clinică, Psihoterapie Experienţială a Unificării Individuală şi de Grup, Psihoterapie Cognitiv-comportamentală, Hipnoză Clinică, Relaxare şi Terapie Erikcsoniană.
- Vicepreşedinte al World Council of Alternative Medicines (W.C.A.M.)

- Senior Visiting Professor, Indian Insitute of Alternative Medicines (I.I.A.M.)
- Vicepreşedinte de Onoare International Alternative Medical Association (I.A.A.M.).
- Honorary Advisor, Indian Board of Alternative Medicines (I.B.A.M.).
- Preşedinte al Asociaţiei de Studii Esoterice, Feng Shui şi Terapii Complementare – Club U.N.E.S.C.O.

- Membru Asociat în Asociația Internațională de Medicină Alternativă. (I.A.A.M.)
- Certificat și înregistrat ca practician cu liberă practică internațională în Medicină Alternativă din anul 2000.
- Membru al Consiliului Mondial pentru Psihoterapie (W.C.P.)
- Membru Fondator al Asociației de Hipnoterapie și Psihoterapie Cognitiv-comportamentală din România. (A.H.P.C.C.)
- Membru al Asociației Internaționale de Consiliere și Hipnoterapie Clinică (I.A.C.H.)
- Membru al Asociației Internaționale de Psihoterapie Cognitivă (I.A.C.P.)
- Membru al Institutului Internațional de Psihoterapie Integrativă
- Membru al Institutului Britanic de Hipnoterapie (B.I.H.)
- Membru al Consiliului General de Hipnoterapie, Anglia (G.H.R.)
- Membru al Asociației Psihologilor din România. (A.P.R.)
- Membru al Societății de Psihoterapie Experențială din România (S.P.E.R.).
- Asociația Națională de Terapii Complementare,

Certificat de Lector acreditat în disciplinele: Psihologie, Autocontrol, Fitoterapie, Cristaloterapie, Terapii Complementare.
- Membru al Societății de Hipnoză din Pensylvania (H.S.P.)
- Membru al Academiei Americane de Științe, NY.
- Membru al Fundatiei Internaționale „World Health".
- Membru al Asociației Internaționale de Feng Shui, Certificat și recunoscut ca Maestru Feng Shui / Vas Tu din anul 2002
- Membru în Asociația Internațională de Reiki, Certificat de grad și înregistrat cu liberă practică internațională ca Maestru Reiki Usui și Tibetan, Maestru Profesor Karuna Reiki International ® din anul 2001

- Membru al Societății National Geographic.
- Membru al Fundației „Mama Terra".
- Membru al Fundației de Științe Esoterice „Scarlat Demetrescu".
- Membru Fondator al Fundației „Teodora Georgescu".
- Membru al Global Institutes.
- Membru al Global Institute of Vaastu Sciences.
- Membru al West Bengal Vaastu Association.
- Membru al World Astrologers Society.
- Membru al Ayurvedic Association of Kolkata.
- Membru al Institute of Homoeopathy and Allied Sciences.
- Membru al International Homoeopathic Medical Foundation.

Activități civice:

- Membru al International Rotary Club - „Curtea Veche", District 2241, București.
- Ordinul Suprem Militar al Tempului din Ierusalim (O.S.M.T.H.), Marele Priorat Magistral al României – Mare Ofițer – Mare Magistru al Construcției al Marelui Priorat Magistral al României – Comandant Emerit al Comanderiei nr. 15 „Sf. Teodor" de București
- Ordinul Suveran al Sf. Ioan de Ierusalim – Cavaleri de Malta, Prioratul Autonom al României – Cavaler Mare Cruce, Viceguvernator de București, Mare Purtător de Cuvânt.

- Rosicrucian Order England (A.M.O.R.C.).
- **Ambasador de Pace al Federației Universale de Pace** (UPF) – 2009.

Activitate sportivă:

- Şcoala Națională de Antrenori, Ministerul Educației şi Sportului. Profil: Arte Marțiale, specializare: Ju-Jitsu.
- Antrenor de Arte Marțiale, F.R.K.M.
- Instructor Internațional în Arte Marțiale al Federației Mondiale de Ju Jitsu.
- 3 DAN Karate - Do Goju Ryu, Federația Româna de Karate Modern, 2001

- 1 DAN GOJU RYU KARATE – DO, International Karate-Do Gojukai Association, (I.K.G.A.), Japan
- 6 DAN Karate - Do, Nippon Dai Budo-Kai International Federation
- 7 DAN Ju-Jitsu, Federația Mondială de Ju Jitsu, 2007
- Membru al Federației Mondiale de Ju Jitsu.
- Membru al International Karate-Do Gojukai Association (I.K.G.A.), Japan.
- Membru al Federației Române de Arte Marțiale.
- Membru în Federația Română de Karate Modern.

Lucrări:

- Coautor, Aromoterapia de la A la Z, Editura Aldo Press, Bucureşti, 2000.
- Curs practic de Chirologie, Edit. Aldo Press, Bucureşti, 2001.
- Curs practic de Kuatsu, Editura Aldo Press, Bucureşti, 2002.
- Numerologie – curs practic, Editura Aldo Press, Bucureşti, 2002.
- Coordonator şi coautor, NATURALIS - Ghid de medicină şi terapii naturale, Editura Aldo Press, Bucureşti, 2003.
- Coordonator, Manual de Psihologie acreditat pentru cursul de pregătire în profesiunea de terapeut în terapii complementare, A.N.A.T.E.C.O.R., 2003.

- Bazele şi Fundamentele elementelor de armonizare specifice şcolilor tradiţionale de Feng Shui – Vas Tu, 2005.
- Coautor, Animalele, elixir al sănătăţii, Editura Eurolobby, 2009.
- The Violet Flame - a complementary therapy, Pro Editură şi Tipografie, Bucureşti, 2009.
- Iniţiere în Arta Feng-Shui, Pro Editură şi Tipografie, Bucureşti, 2009.

Conferințe științifice interne și internaționale:

- Participare în anii 1998, 2000, 2001, 2002, 2003 și 2004 la Conferința Internațională a Terapiilor Complementare, Arad, România (premiat – 2003, 2004)
- 2002 – Congresul Internațional de Medicină Alternativă, ediția a X-a, Calcutta, India. Premiul Special de Excelență în Sănătate.
- 2002 – Conferința Internațională a Științelor în Domeniul Sănătății. Nominalizare pentru medalia de aur.
- 2002 – Conferința Internațională „Lupta împotriva SIDA – tratament și perspective", Calcutta, India
- 2003 – Conferința Internațională de Medicină Complementară, București
- 2004 - Conferința Internațională de Medicină Complementară, București; Premiul de Excelență conferit de U.N.E.S.C.O. și Federația pentru Medicină Complementară „Mirabilis".
- 2006, 2007, 2008, 2009 - Participare la Sesiunile Internaționale de Comunicări Științifice ale Universității Naționale de Apărare „Carol I", București.
- 2008 - Congresul Internațional de Parapsihologie, Diplomă pentru participarea de excepție la prima ediție desfășurată în România.
- 2009 – Invitat de Onoare al International Conference on Alternative Medicines, Calcutta, India.

Premii, Distincții și Nominalizări:

- Premiul Special de Excelență în Sănătate, India, 2002. (Premiu conferit de același For, Maicii Thereza în 1995, lui Dalai Lama în 1997 și Președintelui Indiei în anul 2000).
- Nominalizare pentru Medalia de Aur, Conferința Internațională de Științe ale Sănătății, India, 2002.
- Medalia de Aur, conferită de Indian Board of Alternative Medicines & International Institute of Health Sciences, 2003. Medalie decernată de Președintele Asociației Internaționale de Medicină Alternativă, Excelenta Sa, Dr. Agarwal S.K. cu prilejul vizitei sale în Europa.
- Nominalizare în Who'sWho in Medicine and Healthcare. Ales între primii 2000 de oameni ai anului 2003 și premiat cu un volum ediție specială.
- Nominalizat în 2003 de Centrul Internațional Biografic al Specialiștilor în Domeniul Sănătății din Cambridge, Anglia.
- Diploma de Onoare, Centrul Internațional de luptă Antidrog – 2004.
- Premiul de Excelență conferit de U.N.E.S.C.O. și Federația pentru Medicină Complementară „Mirabilis" – 2004.
- Membru de Onoare al „Pro Lex" (Sindicatul National al Polițiștilor și Vameșilor, membru al Consiliului European al Sindicatelor din Poliție – C.E.S.P. – 2008.
- **International Health Excellence Award** – Indian Board of Alternative Medicines, on the occasion of the 17th International Conference of Alternative Medicines, India, 2009.
- **Vicepreședinte al World Council of Alternative Medicines (WCAM).**
- **Vicepreședinte de Onoare** al International Association of Alternative Medicine - I.A.A.M.

În loc de epilog

Dacă în urmă cu doi ani, într-un cuvânt de început, aminteam cuvintele lui Einstein: „Îți poți trăi această viață ca pe un continuu Act de Magie sau o poți trăi fără să vezi nimic magic în ea..." având speranța că cei cărora le va cădea în mână această carte o să înțeleagă rolul benefic și vindecător al acestei meditații, dar și faptul că acțiunile și gândurile lor, le generează, în mare parte, viitorul. Deși prietenul meu drag, Nicolae Elek, editorul acestei lucrări, m-a sprijinit și mi-a întărit credința că ar fi bine să public lucrarea începută cu 8 ani în urmă, deși eram sceptic și știam ce va urma, deși păstram teama că publicul larg din România nu era pregătit să acceadă o asemenea „Cale", deși am scris că nu cred că societatea românească era pregătită pentru a primi așa ceva, dar poate că peste cinci sau poate peste 10 ani, când copiii mei vor fi deja mari, această carte va avea puterea de a schimba în mai bine destinul unor oameni... și totuși, inevitabilul s-a întâmplat... câțiva omuleți autonumiți paranormali mov, au încercat printr-un act de manipulare, să creeze o umbră de moarte asupra acestei meditații. Întreaga presă s-a năpustit asupra ei. Era normal, altceva se dorea să se mascheze și pentru asta, trebuia sacrificat ceva. La un moment dat mi s-a părut de-a dreptul ridicolă păstrarea pe prima pagină a acestor speculații privind Flacăra Violetă. Am înțeles că era necesară, trebuiau acoperite multe alte „evenimente" cel puțin șocante privind viitorul acestui popor. Se pare că aceste speculații au „ținut" atenția românilor canalizată pe un subiect neînțeles,

poate, de marea masă manipulată şi, cu stupoare şi nelinişte pentru cei aproape 60.000-70.000 de persoane participante la această meditaţie în decursul ultimilor zece ani. La fiecare colţ de stradă se auzea câte un glas care îşi exprima părerea, mai mult sau mai puţin pertinentă cu privire la meditaţia Flacăra Violetă.

Au apărut peste noapte, ca ciupercile după ploaie, o mulţime de aşa-zişi specialişti, mari iniţiaţi şi paranormali, specializaţi în defăimare şi tehnici de mahala, ce au început cu întreg arsenalul lor, un tandem cu prezentatori „super specializaţi" în de toate, un fel de „terminatori", să-şi dea cu presupusul, să întineze, ba chiar să-şi asume un concept pe care niciodată nu îl vor putea înţelege şi atinge, pentru că ei se lovesc de un zid: vitrina Lumii Materiale... „sticla ecranului".

La un moment dat am crezut că mă regăsesc undeva în societatea românească de la începutul anilor '80 şi că fenomenul „meditaţia transcedentală" reîncepe, retrăieşte „vânătoarea de vrăjitoare", că societatea românească are nevoie de un nou sacrificiu, „de un ţap ispăşitor" are nevoie să dea vina sau să bagatelizeze ceva ce nu e capabilă să înţeleagă: bunătatea, bunul simţ, credinţa, iubirea, pacea, respectul de sine şi faţă de ceilalţi, respectul şi iubirea faţă de copiii noştri, şi deopotrivă, faţă de bătrânii noştri, respectul omului şi al vieţii, înainte de toate, dreptul la nevinovăţie, toate acestea au fost încălcate pe rând. Trăim într-o societate în care non-valoarea şi minciuna sunt căutate şi preţuite. Trebuie să fim o naţiune tare disperată, dacă nu ne mai respectăm bătrânii, dacă nu ne mai iubim copiii, dacă nu mai avem credinţă şi respect, atunci cu siguranţă meritătăm să trăim într-acest circ mediatic şi să ne integrăm cu succes (a se vedea că nu am scris absolut), în experimente de tipul codex alimentarium. Să fim primii care posedăm paşapoarte biometrice, să fim pe primul loc între cei care îşi bat joc de natura ţării lor...

Şi apoi ne mirăm de rezultate. Oare de ce?...

Atunci când am scris că societatea românească nu este pregătită să primească acum aşa ceva, am crezut acest lucru şi ştiam ce va urma. Când am scris că poate peste 5 sau poate peste 10 ani aceste concepte vor schimba lumea... acum sunt foarte sigur de asta.

Scandalul mediatic declanşat de presa română şi de micile fricţiuni politice, au făcut ca Flacăra Violetă să facă înconjurul pământului. Pot spune că aşa trebuia să se întâmple. Din tot acest rău se va naşte un Bine, oamenii vor deveni din ce în ce mai curioşi şi cei ce încă n-au aflat, vor afla, vor cunoaşte, vor vedea şi un alt Adevăr... acesta este viitorul!

Dacă în 2008, odată cu apariţia primei ediţii, mă temeam de viitorul acestei tehnici şi de faptul că ea ar putea genera suferinţă la un moment dat, acum ştiu că acest moment a trecut, că de acum foarte mulţi oameni vor veni pe acestă Cale, din ce în ce mai mulţi, vor fi atraşi de Adevăr şi se vor îndrepta spre Lumină, prin Credinţă şi Iubire, găsindu-şi astfel, Pacea.

Al vostru, acelaşi...
...mereu acelaşi,

dr. Vasile Teodor

Nota Editorului

LISTA CURSURILOR ORGANIZATE DE DL. TEODOR VASILE:

FLACĂRA VIOLETĂ®

AUTOCONTROL MENTAL®

REIKI USUI ŞI TIBETAN

KARUNA REIKI

AGARTHA REIKI®

VASTE REIKI®

RADIESTEZIE

CRISTALOTERAPIE

CURSURI DE INIŢIERE
VASTE - FENG SHUI - VASTU®

Pentru mai multe informaţii despre cursul de Flacăra Violetă precum şi despre celelate cursuri organizate de dl. Teodor Vasile puteţi suna la tel.: 021 224 01 56 de luni până vineri între orele 14-18
e-mail: dr.teodorvasile@psihoterapia.ro

Cuprins

Cuvânt de Început 5
O Poveste... 9
Ce este Flacăra Violetă? 15
La ce ne poate Ajuta Practicarea acestei Meditaţii? 21
Ce ar trebui să Cunoaştem ca să Înţelegem cât mai Bine cum Funcţionează Meditaţia cuFlacăra Violetă? 25
Atmosfera – ambientul 27
Meditaţia în natură 29
Poziţia de bază 35
Respiraţia 39
Respiraţia specifică Flăcării Violete 45
Transferul energetic. Sacrificiul (darul celui ce iniţiază ritualul de grup) 47
Forţa imaginaţiei 49
Starea de relaxare 55
Fixarea atenţiei 59
Stăpânirea emoţiilor 63
Vizualizarea 67
Forţa subconştientului 69
Puterea gândului Tău 73
Dorinţa şi voinţa de a te vindeca 77
Efectele iertării şi ale împăcării 81
Chei şi mantre – punţi spre Lumină 85
Structura energetică a corpului uman 89
Meridianele energetice principale ale corpului uman 109
Legea celor cinci elemente 113
Centrii energetici principali ai corpului uman 117
Tehnici de încărcare energetică 127
Culori vindecătoare 139
Posibile reacţii 144
Flacăra Violetă – Forma Integrală 147
Mărturii 161
Stările de Conştiinţă Modificată 187
Autocontrolul 191
Întrebări şi Răspunsuri 199
În loc de Rămas Bun 233
Bibliografie Selectivă 236
Notă Biografică 241

Cu mulţumiri dl. Nicolae Elek căruia îi datorez realizarea acestei cărţi, prin creaţia şi concepţia sa originală, rezultând apariţia în condiţii excepţionale a acestei lucrări.

Mulţumesc pentru tot sprijinul acordat, pentru toată munca depusă şi pentru toţi aceşti ani în care m-a ajutat şi m-a sprijinit pas cu pas în munca mea. Îi urez succes în munca sa de creaţie şi promovare a culturii şi a tot ceea ce este frumos, lucru atât de rar în societatea noastră de astăzi.

Tehnoredactare, design şi prelucrare imagini: Marius Ristea

dl. Teodor Vasile, ne iniţiază pas cu pas, într-un mod plin de generozitate şi cu o imensă modestie, în câteva dintre tehnicile de bază aplicate în cadrul terapiilor complementare. Tehnicile meditative şi practicile spirituale sunt extrem de utile oricărui om, indiferent de vârsta, sexul şi religia sa. Pe lângă cunoaşterea acestora, Dr. Teodor Vasile dispune însă şi de o formaţie academică cu greu de egalat – Licenţiat în Psihologie şi Ecologie, Master şi Bachelor în Psihoterapie, Doctor în Ştiinţe Medicale Alternative şi Naturopatie, Calcutta, India, Doctor în Psihologie. Este Maestru Reiki şi Maestru-antrenor de arte marţiale (Shihan Ju-Jitsu, San Dan Goju-Ryu Karate Do). Viziunea sa este integrativă, profund ancorată în spiritualitate, în legătura noastră directă cu Dumnezeu. Ceea ce este excepţional este că a reuşit să adaptateze modalitatea sa de lucru la condiţiile socioculturale şi spirituale creştine. Printre Maeştrii săi putem să-i enumerăm pe dl. prof. Dan Seracu, regretatul Părinte Galeriu şi pe dl. ing. Valeriu Popa. Împreună cu dl. prof. Dan Seracu, deschide în 1997 primul cabinet de terapii complementare şi psihoterapie şi scrie cartea „Aromaterapia de la A la Z".